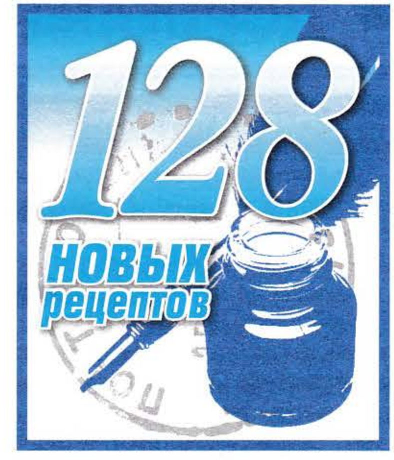
ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№20 (338) ОКТЯБРЬ 2015



ПИСЬМО В НОМЕР

Золотые яблочные дни

Каких только сортов яблок не бывает! Когда мы с мужем купили дачный участок, сразу посадили прямо возле дома первую яблоньку. Ее ветки с румяными яблочками теперь дотянулись до балкона дочкиной комнаты. Уж яблок она всегда ела вволю! Потому, наверное, и выросла такой красавицей. Болеет очень редко. От своих фруктов и аллергии почти никогда не бывает. А диатез у детей – от покупной «химии», особенно импортной. Нынче столько уродилось яблок! Уже и зимние сорта поспевают. Они самые полезные для здоровья и лежат чуть ли не до весны. Конечно, мы делаем заготовки и дарим свои яблочки друзьям, знакомым, у которых нет сада. Дочь недавно отвезла в город целую корзинку. Говорит, был даже праздник такой – день яблок: и угощения с ними, и веселье с музыкой. Ей очень там понравилось, она победила в кулинарном конкурсе. Яблочных рецептов мы с ней знаем много. Еще от моей мамы осталась тетрадь с ними. Мне они помогают поддерживать нормальный вес. Когда нет лишних килограммов, и давление перестает скакать. А вообще, яблоки помогают почти от всех болезней, даже от опухолей. Ешьте их побольше, пока они свежие. Не пропускайте золотые яблочные дни и будьте всегда здоровы!

Савельева Т.С., г. Гатчина

ЦИТАТА

При желании каждый может исполнить свою мечту – быть здоровым и жить долго.

Красникова Зинаида Васильевна, г. Вязьма

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ



ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Давайте не будем поддаваться болезням и унынию. Даже в эти осенние дни. И пусть летят куда-то во тьму разноцветные листья – все идет своим чередом. Как времена года сменяют друг друга, так и в нашей жизни постоянно происходят перемены. Они означают лишь одно: жизнь продолжается.

Да, осенью начинаются вирусные эпидемии, чаще обостряются давние болячки и лишний раз не выйдешь из дома. А мы устроимся поуютнее, заварим целебный чай и почитаем любимую газету. Глядишь – и захочется сделать что-нибудь полезное, сначала хотя бы для себя.

С чего же начать? Конечно, с укрепления здоровья! Тогда хватит сил и на все остальное. Можно будет заниматься чем-то интересным, помогать детям, внукам и друзьям, делать мир вокруг еще прекраснее. Если здоровье позволяет, занятия всегда найдутся. Даже на пенсии, когда хочется успеть еще больше, чем в молодости. Во всяком случае, читатели «Лечебных писем» не сидят сложа руки. «Знайте, что человек без дела и в 40 лет – развалина, – пишет З.В. Красникова из Вязьмы. – При желании каждый может быть здоровым и жить долго. Живите до старости, не зная усталости. А старость наступает после 100 лет». Вот так, Зинаиде Васильевне 80-й год, а дают не больше 65.

Хотите тоже долго оставаться молодыми, активными, интересными людьми? Читайте «Хороший пример» и другие рубрики нашей газеты, где можно найти все необходимое. Есть и письма, которые помогают больным не падать духом, что не менее важно. Как и Григорий Андреевич Комков из Томска, мы уверены, что хорошее настроение зачастую полезнее любой, даже самой дорогой таблетки. Читайте на здоровье и обязательно пишите, чем лечитесь вы!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **19 ОКТЯБРЯ**

Здравствуйте, дорогие читатели и редакция «Лечебных писем»! Очень благодарна газете за то, что в №14 напечатали мое письмо. Я просила помощи для сына, у которого лекарственно-устойчивый туберкулез. Даже представить не могла, что столько людей откликнется на нашу беду!

Уже пришло 37 писем, и они еще идут отовсюду, из больших городов и маленьких поселков. Все эти письма очень ценные. В каждом – личный опыт, интересные мысли, уникальные рецепты.

Приношу извинение за то, что не могу ответить каждому из вас. Но спасибо всем! Я горжусь тем, что в России такие отзывчивые и добрые люди. Значит, у нашей страны есть будущее, и Бог нас не оставит милостью своей. Желаю вам здоровья, радости, долгих лет жизни.

Хорошо, что у нас есть такая газета. Она объединяет людей разного возраста и помогает найти поддержку, помощь в трудные минуты жизни. Спасибо!

Адрес: Ирине, 195030, г. Санкт-Петербург, пр. Наставников, д. 45, корп. 1, кв. 143

Обращалась в «Лечебные письма» с просьбой помочь рецептами и советами в лечении сына. У него эпилепсия в очень тяжелой форме.

От всего сердца благодарю чутких, отзывчивых людей, отозвавшихся на мое письмо!

Это Кириллов Л.П., Распопова Л.Ф., Пятков Дмитрий, Бочкова М.Н., Дюжева Н.М., Кузнецова Н.В., Соколова А.Е., Букарев Ю.В., Самчук Л.Т., Козымаева Н., Добровольская А. и многие другие. Ваши советы, рецепты безусловно помогут. Ведь в них многовековая народная мудрость! Теперь убедилась в том, что нашу газету читают добрые люди со светлой душой, простые, но готовые помочь, поддержать советом, нужным рецептом.

Желаю всем, кто ответил мне, их семьям, детям и внукам здоровья, здоровья и еще раз здоровья, счастья, мира, гармонии, молодости души и тела. Пусть исполнятся самые заветные ваши мечты!

Издателю этой чудесной, такой необходимой народной газеты тоже выражаю глубокую благодарность. Здоровья и счастья, творческих успехов, новых читателей и открытий!

Особенно благодарна за рубрику «Люди добрые, помогите!». Ведь в наше тяжелое время очень много больных, и читатели приходят на помощь друг другу.

Добрых людей все же больше, чем плохих. На них и держится наша жизнь. Да хранит вас всех Бог!

Адрес: Хамидуллиной Г.Х., 682030, Хабаровский край, г. Чегдомын-30, ул. Загородняя, д. 1, кв. 2

Читаю эту замечательную газету более 5 лет. Мне 71 год, пишу впервые.

«Лечебные письма» – это настоящий друг, который помогает мне и другим пенсионерам в решении всех жизненных проблем, связанных со здоровьем. Преклоняюсь перед авторами писем, которые находят время и желание помогать другим людям.

Меня не оставили равнодушной письма Можаевой Л.Н. «Советы долгожительницы», «Если пропал голос», «Звени, моя гитара семиструнная», «А чем увлекаетесь вы?», «Здоровье дороже богатства» и др. Они дают нам, читателям, положительные эмоции и душевное спокойствие.

По многочисленным рекомендациям Можаевой Л.Н. начала постепенно менять свой образ жизни. И меня, и моих друзей вдохновляет ее активная жизненная позиция. А ведь в 2016 году Лидия Николаевна отметит свое 90-летие!

Благодарна газете за то, что познакомила меня с человеком такой непростой судьбы.

Лидия Николаевна на своем долгом жизненном пути смогла перебороть все горести, пройти все испытания. И на сегодняшний день является для нас, пенсионеров разного возраста, примером для подражания. Ее письма многому нас учат.

Спасибо всем авторам замечательных писем и работникам газеты за добро, которое вы дарите нам. Желаю крепкого здоровья, долголетия и мира каждому дому!

Адрес: Андреевой Светлане Ивановне, 74300, Украина, Херсонская обл., г. Берислав, ул. 1-го Мая, д. 187/4



У СТРАХА ГЛАЗА ВЕЛИКИ

Когда-то давно прочитала в нашей газете, что от страха могут заболеть почки. Автор письма разъяснял, что когда мы боимся, выделяется много гормона адреналина. А если его уровень в крови часто повышен, разрушаются почечные ткани. Страдая несколько лет от пиелонефрита, я тогда призадумалась и кое-что узнала о страхе.

Во-первых, попыталась вспомнить то время, когда заболела, и свои ощущения. Диагноз пиелонефрит мне поставили еще в детстве, лет в 13. Не знаю, совпадение или нет, но тогда родители часто ссорились, и я очень боялась, что папа уйдет от нас. Скорее всего, болезнь действительно началась с испуга!

Во-вторых, от страха могут болеть не только почки. Ведь дело не только в адреналине, который выбрасывается в кровь, чтобы мы могли уберечься от опасности. Вспомните, что происходит на физическом уровне, когда вы впадаете в панику. Хочется сжаться в комочек. Кажется, что и внутри все сжимается. А если страх остается с вами надолго, то вы уже и засыпаете в так называемой позе эмбриона, поджав к животу ноги, нагнув шею, будто собираетесь «родиться обратно»... Шум и звон в ушах, комок в горле, слабость и дрожь в руках, ногах – все это бывает и от страха, причина которого уже позабыта. Доктор пишет в карте что-нибудь вроде вегетососудистой дистонии, а молодая женщина боится даже выйти на улицу. Так в чем причина?

Если такое происходит с вами, то важно разобраться и прогнать страх. Потому что иначе действительно сжимаются, спазмируются все мышцы – желудка, кишечника, органов дыхания... Так можно заработать стойкое расстройство пищеварения, астму, сердечно-сосудистые заболевания, невралгию и многое другое. Можно потерять зрение или слух. Я уж не говорю о проблемах с психикой.

Чего мы только не боимся! Некоторые не могут летать на самолетах, хотя доказано, что ездить в автомобиле намного опаснее. Другие избегают лифтов или метро. Бывают страхи высоты, темноты, замкнутого или открытого пространства. Ученые называют их фобиями, но это уже запущенные частные случаи. А в целом панические настроения сейчас присущи многим. В мире так неспокойно, поэтому мало кто смотрит с уверенностью в завтрашний день. Страх будущего, опасения за родных и близких, а также за свое здоровье и благополучие лишают людей сна и способности адекватно воспринимать происходящее. Я считаю, меньше надо смотреть телевизор и обсуждать ужасные новости, иначе все это может плохо закончиться. Можешь изменить ситуацию – действуй, а если нет, то делай что можешь. Вот лучшее лекарство!

Да, страх – защитная реакция, данная природой, чтобы сохранить нам жизнь. Находясь в опасности, его испытывает каждый нормальный человек. Но от длительных, навязчивых страхов обязательно надо избавляться.

Мне, например, помогают и художественная литература, и музыка, и общение с позитивными людьми. А еще наша газета. Некоторые читатели «Лечебных писем» столько всего пережили! Если бы они все время боялись, то не дожили бы до преклонных лет и не делились бы с нами своим опытом. Так что у страха глаза велики.

Соловьева А.Ф., г. Хабаровск

КАК ОБРЕСТИ ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ

Хоть и редко, но в «Лечебных письмах» все же печатают истории о животных. Казалось бы, причем здесь кошки, собаки, птицы? Ведь газета – о народной медицине. На самом деле любовь к братьям меньшим, забота о них имеют самое прямое отношение к здоровью, как душевному, так и телесному. Объясню на примере своей семьи.

Моему внуку Толе сейчас 11 лет. Еще год назад он был очень болезненным. Часто жаловался на головные боли, чуть что – покрывался аллергическими пятнами. Когда пошел в школу, мог встать посреди урока и выйти без разрешения. Родителям потом объяснял, что сильно устал. И самое главное – трудности с общением, конфликты, как дома, так и со сверстниками. Невролог нам объяснил, что у него повышенная возбудимость. Но мы с Толиком всегда находили общий язык.

Вот однажды мне надо было в магазин. Сын с невесткой еще не пришли с работы. Не хотелось оставлять ребенка дома одного – мало ли что. Пошли мы вместе за покупками и не смогли пройти мимо такого интересного места, как зоомагазин. Решили просто посмотреть на птиц, а в итоге вернулись домой с хомячком Тишей. Купили его на свой страх и риск, зная, что мама будет недовольна. Но она не стала нас ругать, заметив, как счастлив ее сыночек.

Для некоторых детей домашние животные – все равно что мягкие игрушки. А Толя, понаблюдав за Тишей, сразу же начал о нем заботиться. Сейчас они друзья. И благодаря забавному зверьку нашего мальчика не узнать. Он заметно повзрослел: стал спокойнее, внимательнее. Даже начал лучше учиться! Причем почти никакой аллергии не только на хомяка, но и на остальное. Я читала, что благодаря общению с животными повышается устойчивость к разным аллергенам. Да и от нервной системы многое зависит. На этой почве у детей тоже немало проблем со здоровьем. Толик раньше частенько ходил с больным горлом, а сейчас такое случается намного реже. Видимо, иммунная система окрепла.

Вообще, многие дети любят животных. И не только потому, что зверьки такие забавные. Они – иные, но в чем-то похожие на нас. И общаться с ними так интересно! Наблюдение за животными помогает многое понять и в людях. К тому же всем нам необходимо о ком-то заботиться: о маленьких питомцах, о детях и престарелых родителях, о больных и слабых. Важно, чтобы кто-нибудь всегда тебя ждал, радовался тебе, зависел от тебя...

Ответственность за других – высшее проявление любви. Она помогает и детям, и взрослым измениться к лучшему. А значит, обрести душевное здоровье и улучшить самочувствие.

Дубровина М.С.,
Московская обл., г. Можайск

ГРИБНАЯ МАЗЬ ДЛЯ КОЖИ И СУСТАВОВ

В этом году очень удачный грибной сезон – каждый раз, когда выбираемся в лес, без полного кузова не возвращаемся. Уже насолили и намариновали, сделали грибную икру. Часть грибов я каждый год сушу, потому что благодаря этому способу заготовки сохраняется больше аромата и полезных веществ. Из сушеных грибов, перемолотых в порошок, можно готовить и лекарственные мази. Для этого годится не только ядовитый мухомор, про который многие знают, но и съедобные грибы – белые, подосиновики, сморчки, опята. В них содержатся вещества, которые помогают снять воспаление, умерить боль, вытянуть токсины из воспаленной кожи и суставов.

Мазь из грибного порошка я готовлю на основе куриного жира – меня так научила одна бабушка. Срезаю его с курицы, перетапливаю в духовке и горячим процеживаю через марлю. Немного остужаю и добавляю порошок из грибов в пропорции 1:1. Хорошо перемешиваю, переливаю в небольшую стеклянную простерилизованную баночку с закручивающейся крышкой. Хранить эту мазь нужно в холодильнике.

Средство на основе куриного жира долго хранить нельзя, максимум месяц, поэтому готовить большими порциями не надо. Если хотите сделать мазь с более долгим сроком, используйте вазелин или растительное масло.

Грибной мазью смазывайте суставы при артрите и подагре, ноги при варикозной болезни. Она помогает снять воспаление при кожных заболеваниях, но только если нет ранок – жир не дает им дышать и заживляться. В таких случаях можно делать присыпку из грибного порошка. Еще грибная мазь хорошо смягчает кожу. Если у вас есть грубая сухая мозоль, нанесите немного средства, забинтуйте и подержите несколько часов, после чего протрите пемзой. Несколько процедур – и от мозоли не останется следа.

Вертюгина Людмила Сергеевна, г. Архангельск



С АЛЬБОМОМ НА ПРОГУЛКУ

Сейчас в журналах иногда попадаются статьи про арт-терапию, то есть про целебную силу занятия искусством. При этом совсем не обязательно уметь рисовать или лепить, главное здесь – получать истинное наслаждение и через рисунки, поделки, сочинение сказок избавляться от внутреннего напряжения и потаенных негативных эмоций, которые разрушают наше здоровье.

Я испытала пользу такого лечения сама, еще не зная ничего о том, что существует такая методика. Просто однажды, когда было совсем плохо на душе, а от этого и физическое состояние было никакое – скакало давление, болела голова, – я оделась и отправилась на прогулку. На дворе стояла золотая осень, светило солнышко, и я пошла в ближайший парк, чтобы успокоиться и подышать свежим воздухом. Вокруг была такая красота – деревья все одеты в желтое убранство, лужайки усыпаны листьями, народу никого. Мне очень хотелось как-то запечатлеть это очарование, но фотоаппарата у меня не было. Зато рядом был канцелярский магазин, в который я и зашла. Купила набор цветных карандашей, обычный альбом для рисования, вернулась в парк, села на скамеечку и стала просто рисовать то, что вижу, стараясь отобразить цвета.

Успехами в рисовании я никогда не отличалась, даже простые вазы на уроках у меня получались кривые и косые. Тут тоже не столько зарисовывала точные детали всего, что было перед глазами, а передавала на бумаге свои ощущения – чередование голубого неба и желто-красной листвы. Так увлеклась, что не заметила, как изрисовала несколько страниц. Головной боли и удрученного состояния как не бывало, появилась какая-то приятная легкость в душе.

С тех пор я всегда выхожу на прогулки с альбомом и карандашами. Купила несколько пособий для детей, чтобы научиться рисовать получше. Такие занятия помогают мне избавиться от стрессов. Еще я переношу на бумагу проблемы, которые меня тревожат. Например, если что-то болит, рисую это обычным карандашом в виде какого-нибудь злого создания, а потом изменяю рисунок так, чтобы он стал безобидным и даже смешным. Или стираю его ластиком, мысленно прогоняя боль. Это всегда помогает.

Рассказала о своем опыте, чтобы дать совет другим – попробуйте и добавьте к различным способам лечения арт-терапию. В отличие от таблеток или лекарственных сборов опасаться тут нечего, противопоказаний и побочных эффектов нет, а пользу получите немалую.

Коченева Наталия Викторовна, г. Санкт-Петербург

УКРЕПЛЯЕМ КАПИЛЛЯРЫ

Состояние всего нашего здоровья, особенно сердца, зависит не только от того, насколько хорошо работают артерии и вены. Часто забывается, что основная нагрузка по снабжению кровью всех органов приходится не на большие сосуды, а на мельчайшие капилляры, которые подходят к каждой нашей клеточке.

В них каждую секунду находится 80% всей крови. И если они забиты, спадаются, их стенки слабые, то начинаются различные проблемы, от повышенной зябкости ног и рук до нарушения кровоснабжения почек, сердца, желудка. Отсюда все наши болезни. Замечательно об этом писали в своих книгах А.С. Залманов и К. Ниши, которые как раз оздоровлению капилляров придавали важнейшее значение.

Я познакомилась с их трудами много лет назад и тогда же начала использовать различные рекомендованные ими методики укрепления мелких сосудов. Раньше, кроме хронических недугов сердечно-сосудистой системы – ИБС, гипертонии, атеросклероза, – у меня



были и серьезные проблемы с иммунитетом. Как только заканчивалось лето и приходили холода, я чуть ли не каждый месяц болела простудами, а насморк вообще никогда не проходил. Когда стала пристальное внимание уделять состоянию капилляров, заметила значительный поворот в лучшую сторону в состоянии своего здоровья.

Сейчас, в преддверии холодного сезона, надо заняться этим каждому. Как укреплять свою капиллярную систему?

- Чтобы капилляры не забивались жирами и токсинами, сделайте сейчас упор на здоровое питание. Больше овощей, салатов, фруктов и ягод и меньше всяких полуфабрикатов и жирной пищи. Каждый день выпивайте по стакану свежего сока – морковного, свекольного, яблочного, брусничного.
- Принимайте скипидарные ванны по методике Залманова. Подробное описание ее можно найти в книгах. Внимательно прочитайте, как все делать правильно, чтобы не навредить себе.
- Каждый день выпивайте минимум 7-8 стаканов чистой водички, чтобы кровь не густела, а токсины вымывались.
- Обливайте свое тело водой ежедневно, чередуя прохладную и теплую. Начинайте с конечностей, где капилляры самые уязвимые, а потом переходите на грудь, шею, живот. Не надо сразу бросаться во все тяжкие и лить на себя тазы с ледяной водой. Поспешайте медленно – даже небольшая разница в температуре воды во время обливаний хорошо сказывается на тонусе капилляров.
- Начинайте каждый день с гимнастики. Особенно хороши упражнения, в которых нужно трясти руками и ногами, переступать с носка на пятку, всевозможные махи. Они разгоняют кровь и раскрывают капилляры, которые из-за неподвижности спадаются, как долго не используемые шланги для полива.
- Совершайте ежедневные прогулки на свежем воздухе. Очень советую освоить скандинавскую ходьбу с палками – лучшее доступное средство разогнать кровь по телу, которое подходит для всех возрастов, найти сложно.

Советы эти простые, но результат от их воплощения в жизнь очень хороший. Укрепив капилляры, каждый может значительно улучшить свое здоровье.

Кошакова Нина Аркадьевна, Новосибирская обл., г. Искитим

ЕСЛИ ТРЕСКАЮТСЯ ГУБЫ

Хочу поделиться несколькими советами, которые помогут справиться с такой сезонной проблемой, как растрескивание кожи на губах.

Во-первых, надо насытить свой организм витаминами А и Е – из-за дефицита этих веществ страдают губы. Самый доступный способ получить эти витамины – каждый день съедать по ложке льняного масла, несколько тыквенных семечек и орешков.

Во-вторых, надо снабдить витаминами и саму кожу губ. Я готовлю и мажу на них такой бальзам: смешиваю в равных частях масло облепихи, мед, сок алоэ. Если у вас аллергия на мед, его можно убрать. Добавляю капельку жидкого витамина Е, который продается в ампулах в аптеке. Втираю это средство в губы каждый день по утрам и вечерам.

В-третьих, делаю массаж губ. Наношу на подушечку указательного пальца немного растительного масла и делаю круговые поглаживания от середины к кончикам губ. Массировать надо каждый день.

Леднева Елена Михайловна, г. Пенза

ВРЕМЯ СОБИРАТЬ ЖЕЛУДИ

Сейчас самое время заготовить на зиму желуди – они прямо падают с деревьев и лежат под ними толстым слоем. У нас неподалеку есть дубовый лесок, и каждый сентябрь мы отправляемся туда с корзиной за желудями.

Многие считают их пищей для кабанов, но на самом деле это очень ценное лекарство и даже питательный продукт. В желудях много крахмала, сахаров, а также различных микроэлементов. Очень полезны желуди для сердца, сосудов, почек. Они обладают мочегонным действием, содержат немало антиоксидантов, снимают воспаление в желудке и кишечнике.

В свежем виде желуди употреблять нельзя, так как в них есть ядовитые вещества, которые разрушаются после обработки. Самый лучший способ – приготовить желудевую муку, а уже из нее делать разные лекарства.

Для этого плоды очистить от скорлупы с помощью орехоколки. После разрезать их ножом на четвертинки, залить чистой водой и дать настояться 2 дня. Воду надо менять каждые 8-10 часов. После этого залить их кипятком и дать повариться 5 минут. Отвар слить, а желуди измельчить через мясорубку, получившуюся массу разложить на подносе и высушить в слабо нагретой духовке. Или подсушить их целиком и уже сухие кусочки измельчить. Готовую муку хранить в стеклянной банке под крышкой.

Из нее готовить целебный напиток, который и пить при проблемах с сердцем, почками, гастрите или колите. На 1,5 стакана кипятка берется 1 дес. л. муки, настаивается 15 минут, процеживается. Курс лечения – месяц, пить по половине стакана трижды в день до еды. Эту же муку добавляйте при выпечке пирогов и хлеба в тесто.

Евдокимова С.П., Псковская обл., г. Великие Луки

СЧИТАЮ СЕБЯ СЧАСТЛИВОЙ

«Лечебные письма» мне посоветовала младшая сестра. С 2015 года выписала эту газету и жду с нетерпением. Читаю сама, читают ее и сестра, которой 81 год, и подруга (ей 74 года). Они собирают рецепты, используют их для лечения своих болячек.

Мне 76 лет, учитель младших и старших классов (по специальности филолог) со стажем больше 40 лет. Сейчас на пенсии. Много времени провожу в своем родном селе (постоянное место жительства – Житомирщина). Скучать не приходится: огород, чтение, музыка. Песни слушаю сердцем, слова и мелодии задевают до глубины души. И это в моем-то возрасте!

Считаю себя счастливым человеком, хотя за всю жизнь не нажила богатства. Как учитель не получила от родной страны даже квартиры. Счастлива? Да. У меня тысячи детей. Самая высшая награда – когда через много лет ученики узнают меня и благодарят за то, что в свое время смогла им дать как учитель и человек. Есть и прекрасные друзья. Более 50 лет мы вместе и в радости, и в горе.

Меня не оставило равнодушной письмо Бурдиной Валентины Михайловны «Есть еще благородные люди». Могу тоже привести примеры из своей жизни.

Стою я в магазине, в Киеве. Покупаю какие-то моющие средства, и не хватает нескольких гривен. Говорю продавцу, что сейчас поднимусь на 5-й этаж, а товар пусть полежит. Вдруг за спиной слышу голос незнакомой женщины: «Я доплачу». Приятно и удивительно... Мы слишком привыкли к хамству, а вот такие благородные поступки даже как-то совестно воспринимать.

Другой случай. Предлагаю незнакомой женщине, которая ехала со мной в автобусе, взять одно такси на двоих до железнодорожного вокзала (ей тоже туда было надо). Женщина ответила, что не располагает деньгами на такси. И она тоже сильно удивилась, когда я сказала: «Какая разница, одной мне ехать или нет за свои деньги? Все равно давайте вместе!»

Еще и еще раз убеждаюсь, как приятно делать что-то хорошее, доброе для людей. И это нормально, если чувствуешь некоторую неловкость, получая хорошее от них. Думаю, в том и суть порядочного человека: делать добро другим, испытывая удовольствие.

Иногда меня спрашивают, чего мне не хватает. Я отвечаю, что общения с людьми, которые разделяют мои взгляды, мысли. А может, и не разделяют, а имеют свое собственное мнение.

Адрес: Черновой Нине Саввовне, 32366, Украина, Хмельницкая обл., Каменец-Подольский р-н, с. Руда

ВО ВСЕМ ЕСТЬ ПЛЮСЫ!

Начала читать «Лечебные письма», когда еще работала в школе, а теперь вот пенсионерка. И газета стала только роднее.

Многие боятся уходить на пенсию. Страшатся перемен в жизни и почему-то всегда думают, что станет хуже: болячки начнут липнуть, заняться дома нечем, доходы уменьшатся и так далее. Но ведь все зависит от нас! Как мы себя запрограммируем, так и будет. В каждом возрасте есть свои плюсы.

Вот и кризис для нас, пенсионеров, стал чем-то пугающим, очень страшным. А сколько таких, кто насмотрится передач по телевизору – и давай дискутировать, ругать правительство и всех вокруг! До того договорятся, что начинают хвататься за сердечко, а потом таблетки горстями глотать. Какая в том польза? Ведь одни минусы. В политике ничего не изменится. И разве стоит так себя доводить?

А вот и снова родились стихи. О кризисе. Не так он страшен, как его малюют.

Страшный кризис гуляет по свету,
Навевая тоску и грозу.
И запутывает он в свои сети
Тех, кто мрачен и любит хандру.
А по мне – что он есть или нету,
Я спокойно без страхов живу.
Все богатство, которым владею,
У меня не отнять никому.
Мои дети, внучатки-цыплятки,
Мои годы, подружки, друзья,
Мои близкие, милые люди –
Эту ценность храню для себя.

Адрес: Лагутиной Надежде Петровне, 655602, Хакасия, г. Саяногорск, 10-17-114

ЗАВТРА БУДЕТ ЕЩЕ ЛУЧШЕ!

Я оптимистка и верю, что сегодня хорошо, а завтра будет еще лучше. В жизни испытала все: и хорошее, и плохое.

Родилась 1 июля 1936 года, мать троих детей. Рано осталась вдовой, но всех детей воспитала, дала им образование. Они востребованы, работают, помогают матери, никто не курит и не пьет. Спасибо им. Уже и правнучка есть, ей 9-й год, перешла во 2-й класс.

Я веду здоровый образ жизни. К врачам обращаюсь редко. Знаю, что «Лечебные письма» помогут даже лучше. Читая их, с каждым днем здоровею и молодею.

Занимаюсь гимнастикой. Утро начинаю с нее, а на ночь не делаю – нельзя. Каждое упражнение сначала выполняла по 20 раз, а сейчас уже по 50. И добавляю все новые, ранее неизвестные.

Просыпаюсь – подушку в сторону. Потянусь, как кошка, руки кверху, и говорю: «Какое ясное солнце, какое голубое небо! Жизнь хороша, и жить хорошо!» То есть создаю настрой на день.

Поднимаю ноги крест-накрест – упражнение называется «ласточка». После – «велосипед». А затем прижимаю колени к животу и массирую его правой рукой по часовой стрелке (50 вращений).

Иду в ванную. Столовой ложкой очищаю язык от начала до конца. Попробуйте убрать белый налет. Раньше я тоже ничего об этом не знала.

Затем наклоняю голову ниже колен, чтобы кровь приливала к мозгу, и массирую специальной расческой со всех сторон. Продвигаюсь от шеи до лба, от одного уха к другому (100 движений за 1 раз). И так – ежедневно. Благодаря этому массажу не помню, как болит голова. И шейного остеохондроза нет.

Все упражнения беру из «Лечебных писем», которые мне очень помогают. Когда здороваюсь на улице со знакомыми, они говорят: «Какая вы молодая!» Я спрашиваю, сколько мне лет, на их взгляд. Дают 60-65, не больше. А ведь пошел 80-й год. Люди удивляются: хорошо, мол, сохранилась.

Да, хотя по молодости работала, как ишак. И косила, и другой мужской работой занималась. Мужики рядом



боялись, что косой их задену. Все стога, скирды завершала. Один раз подошел ко мне бригадир и сказал: «Любую работу делаете с удовольствием. Кто вас всему научил?» Я ответила, что люблю жизнь, и она мне отвечает взаимностью. С детских лет всему научилась.

Многие думают, что у меня все так гладко, хорошо – не жизнь, а сказка. Но это не так. Я простая русская женщина. Не пью и не курю. Детство мое прошло в тяжелые военные годы. В войну – голод, болезни. Немцы сожгли всю нашу деревню, 120 домов, так как мужчины ушли в партизанские отряды. Маму свою почти не помню, она умерла от сыпного тифа. И воспитывала нас мама отца. В 1945 году он пришел с фронта раненый. Рука на подвязке, а на животе осталась одна пленка, которая предохраняла кишечник. Да, все было и прошло. Как говорится, надо жить. Пусть современная молодежь не знает ужасов войны!

Я решила так: лучше буду заниматься гимнастикой, пить воду натощак, есть все, что хочу, но только до пяти вечера, и не беспокоиться о здоровье. Чтобы давление не подскакивало, чтобы жить столько, сколько Богом отпущено.

Ученые брали на контроль 600 человек и вели наблюдение, чтобы узнать, в каком возрасте человек быстрее всего стареет. Выяснилось, что после 60 лет. А почему? Потому что на пенсии. Попили, поели – и на бочок. Многим не хватает общения, а общаться с друзьями надо постоянно. Тогда все семейные неурядицы исчезнут и человек забудет, что и как у него болит.

Знайте, что наша жизнь зависит только от нас самих. Как мы ее спланируем, такой она и будет.

Знайте, что человек без дела и в 40 лет – развалина. Бог дал всем ума, одному больше, другому меньше. Но при желании каждый может исполнить свою мечту – быть здоровым и жить долго.

Люди добрые, радуйтесь тому, что небо голубое, ясное, что солнце нам светит! Любите жизнь, и она вам ответит взаимностью. Живите до старости, не зная усталости. А старость наступает после 100 лет.

Адрес: Красниковой Зинаиде Васильевне, 215113, Смоленская обл., Вяземский р-н, г. Вязьма, ул. Московская, д. 27, кв. 13

ДЕРЕВЕНСКИЕ ВЕЧЕРКИ

Уж очень хочется развеселить милых старушек, да и старичков тоже, напомнив, как мы в молодые годы устраивали развеселые вечерки. Уверен, что хорошее настроение полезнее любой, даже самой дорогой таблетки.

В нашей деревне клуба не было. В летние вечера молодежь сходилась обычно у старой заброшенной церкви. Там и устраивали вечерки. Долго, за полночь не смолкал веселый смех. Песни, пляски под гармонь. Ох и голосистые были «тальяночки»! Бывало, развернешь на полный мех, пробежишься по клавишам – так вся деревня слышит, что гармонист на месте. И заспешат девчата, парни на звук гармошки.

Двухрядные гармони тоже были голосистые, особенно изготовленные кустарями. Они даже посолиднее, больше могли всего передать. Звучали то необузданно весело, то с грустиночкой, задушевно. А уж для танцев «тальяночка» незаменима. С таким, бывало, сумасшедшим азартом все пускались в пляс, с таким разухабистым весельем, что забывали обо всем на свете. Даже те, кто и ходил-то запинаясь, не могли сдержаться.

Был я деревенским гармонистом, играл на любой гармони. И на однорядной «тальяночке», и на двухрядной. Бывало, навеселимся, а потом каждый свою милашку укроет курточкой, обнимет и куда-нибудь увлечет. Сидишь так, бывало, до третьих петухов, воркуешь да целуешься, целуешься да воркуешь. Была и у меня подружка. Ох и резвая! Пойдет плясать – залюбуешься. Для нее я играл с особым чувством. Стройная, губки пухленькие и голос приятный. Рыженькая, как полевой цветок-огонек. Бывало, накрою ее курткой от комаров, она голову на плечо мне положит и мурлычет, что твоя ласковая кошечка. И сидим мы с ней до рассвета, а в деревне тихо, даже деревенские собаки не брешут. Только неугомонный коростель за огородами кричит, уговаривает: «Спать пора, спать пора!» Вы знаете, я даже песню сочинил.

Боже! Как ее я люблю!
Коростель щебечет на заре:
«Спать пора, спать пора, спать пора!»
Ох, не понимает коростель,
Как любовь на зорьке сладка.
Коростель! Меня не торопи,
Спать меня в постель не гони,
С милой я расстаться не могу.
Боже! Как ее я любою!
Боже! Как ее я люблю!
Коростель, тебе не понять.
Ее щечки алы, как заря,
На губочках росинки блестят.
С губочек росинки пью,
Слова любимой нежные шепчу,
Встречать ее я солнышко зову,
Чтобы подарить красавицу-зарю.
Коростель щебечет: «Спать пора».
Пташка милая, пойми,
С милой я расстаться не могу.
Боже! Как ее я люблю.

Оно и впрямь спать пора. Но как же не хочется расставаться! Придешь с большой неохотой домой, мама даст легонько подзатыльника «жениху» и, жалея, скажет: «Когда же ты спать будешь? Ведь скоро уже на работу». Едва уткнешься в подушку, как мама уже теребит за нос: «Вставай, сынок, на работу пора». Ох, как не хочется вставать! И тут подумаешь: «Нет, сегодня на вечерку не пойду, отоспаться надо». Но пришел вечер – и забываешь про сон. Гармонь под мышку – и на вечерку, на свидание.

Какое же счастливое, развеселое было времечко! Сейчас, на старости-то вспомнишь – сердце защемит: и приятно, и грустно. Эх! И где же вы сейчас, милые подружки, друзья, дорогие мои сверстники? Мне 81 год.

Вспоминайте чаще приятные эпизоды из вашей жизни – и всегда будет хорошее настроение.

Адрес: Комкову Григорию Андреевичу, 634057, г. Томск, ул. Карла Ильмера, д. 7/1, кв. 87



Человек страдает не столько от того, что происходит, сколько от того, как он оценивает происходящее.

Монтень

СОСУДЫ ОЧИЩАЕМ ЧЕСНОКОМ

Когда мы просыпаемся утром, у нас во рту «помойка». Советую делать так.

Нарезаем мелко зубчик чеснока, даем ему полежать 5 минут, а потом кладем в рот. Минут 30 рассасываем, гоняем во рту вместе со слюной. Чесночный жмых не глотаем.

Полезные вещества быстро попадают в кровь, чистят сосуды и лимфу. Укрепляется слизистая рта, и десны не кровоточат. Но во избежание отека начинать надо с маленького кусочка чеснока и постепенно довести дозу до целого зубчика. А чтобы не было запаха, надо позавтракать, почистить зубы, пожевать зернышко кофе или веточку петрушки.

Адрес: Борисенко Елене Дмитриевне, 344091, г. Ростов-на-Дону, пр. Стачки, д. 233, кв. 127

МУЖСКИЕ РЕЦЕПТЫ

Сохранила для родственника рецепты, возвращающие мужскую силу. Может быть, они пригодятся и кому-нибудь еще.

- Залейте 2 стаканами свежего молока 1 стакан фиников, всыпьте 1 ч. л. порошка корицы, хорошо размешайте и дайте настояться сутки в прохладном месте. Затем съешьте финики в течение дня, запивая молоком. Ежедневное употребление этого чудо-средства усиливает потенцию, половое влечение.
- На 150 г корневищ имбиря – 0,8 л водки. Дайте настояться в темном месте 2 недели, периодически встряхивая. Затем процедите, остаток отожмите. Принимайте настойку по 1 ч. л., запивая водой, 2 раза в день за 30 минут до еды. Прекрасное тонизирующее средство, которое благотворно влияет и на потенцию.
- Возьмите 1 кг неочищенных кедровых орехов, по 200 г ягод облепихи и свежего липового меда. Орехи истолките в ступке (у свежих скорлупа мягкая, перемалывается легко). Добавьте облепиху и мед, перемешайте. Дайте настояться 2 дня в закрытой посуде, затем перелейте получившийся бальзам в бутылку и плотно закупорьте. Храните в темном месте при комнатной температуре. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Ни в коем случае не ставьте в холодильник, иначе мед засахарится.

Если бальзам хранить правильно, он не испортится в течение года. Тоже отлично тонизирует.

Адрес: Зверевой Галине Ивановне, 676244, Амурская обл., г. Зея, п. Светлый, д. 7, кв. 27. Тел.: 8-961-956-69-87, 8-961-958-57-92

ЗДОРОВЬЯ В ЛЮБУЮ ПОГОДУ!

Когда на улице дождь, ветер или жара, многих мучают скачки артериального давления, потливость. Напишу рецепты, которые помогают мне в непогоду. Может, они еще кому пригодятся.

- Возьмите 1 ст. л. травы шалфея, залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 30 минут. Процедите и выпейте весь настой в течение дня небольшими порциями.
- По утрам принимайте полезный и вкусный напиток: 1 ст. л. липового меда растворить в 1 стакане остывшего кипятка и добавить сок половины лимона. Выпить до еды за один прием. Такое средство я пью в течение 7 дней. Мне этот рецепт помогает. Восстанавливается минеральный баланс в организме, успокаиваются нервы.

Адрес: Чечкиной Валентине Борисовне, 353240, Краснодарский край, ст. Северская, ул. Мичурина, д. 17

БРОСИТЬ КУРИТЬ? ЛЕГКО!

Советую курильщикам, которые хотят бросить вредную привычку, попробовать эти рецепты.

- Взять 1 ч. л. измельченных корней солодки, залить 1 стаканом кипятка, наставать 40 минут и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.
- Когда желание закурить становится сильным, полоскать рот настоем. Смешать 2 части измельченного корневища аира обыкновенного и 1 часть мяты перечной. Залить в термосе 1 ст. л. сбора 1 стаканом крутого кипятка. Настоять 1 час и процедить.
- Чтобы пропало желание закурить, для быстроты и удобства корни солодки и аира можно жевать. При этом эффект по сравнению с приемом настоя не снижается.

Солодка и аир болотный специфически воздействуют на вкусовые рецепторы. После их приема курить становится неприятно. Эти растения также способствуют выведению из организма накопившихся вредных веществ, откашливанию смол из бронхов, легких.

И, конечно, вы должны быть постоянно заняты, чтобы отвлечься от курения.

Адрес: Скворцовой Маргарите Владимировне, 446910, Самарская обл., с. Шентала, ул. Куйбышева, д. 13, кв. 10. Тел. 8-937-063-30-24

ЛИЧНО МНЕ ПОМОГЛО

Большое спасибо за интересную информацию по здоровому образу жизни, за прекрасные рецепты лечения души и тела! Решила тоже поделиться тем, что мне помогло.

- **От бородавки на лице.** Врач сказал, что это базалиома. Сначала я смазывала ее соком из листьев и стеблей чистотела. Она подсыхала, но не исчезала. Затем выдернула куст чистотела с корнем. Почистила корень. Хорошо вымыв руки с мылом, разломила его и сразу приложила внутренней частью к бородавке. Держала пальцем 10-15 минут. В первые 2 раза щипало. Сделала так несколько раз – и все прошло.
- **Против трещин.** После падения лопалась кожа у колена. Аптечные мази не помогали, еле ходила. Привязала лист комнатного растения каланхоэ, предварительно помыв и помяв его, чтобы выходил сок. Трещины стали исчезать, появилась новая кожа.
- **Для сосудов головного мозга.** Пожилым людям врачи выписывают кучу лекарств от высокого и низкого давления, от склероза и прочего. Но улучшений нет. Ответ один: «Что же



вы хотите? Возраст...» А ведь раньше наши бабушки горстями таблетки не пили! Есть такой рецепт: с утра – 1 стакан теплой воды, затем по 1 ч. л. рыбьего жира, льняного масла, сиропа шиповника, смеси меда, лимона и чеснока. Для сосудов головного мозга очень полезен чеснок, а также клевер.

Адрес: Ельчиной Любови Ивановне, 456789, Челябинская обл., г. Озерск, ул. Дзержинского, д. 63, кв. 151

ЗАЧЕМ ЧИСТИТЬ ЯЗЫК И МЕНЯТЬ ПОДУШКИ?

Стоматологи говорят, что надо чистить не только зубы, но и язык. Причем обязательно. Зачем же его чистить? Язык соприкасается с пищей. Его поверхность состоит из сосочков, на которых оседают остатки еды и микробы. Это сказывается на состоянии зубов.

Зубной щеткой чистить язык нельзя. Можно просто провести по нему чайной ложкой 6-7 раз, и он будет в порядке.

А почему надо часто менять подушки? В них обитают клещи, которые могут стать причиной покраснения глаз и отека. Особенно пуховые, от которых лучше вообще отказаться. К тому же они громоздкие, и от них жарко. Подушка должна быть из современных материалов, которые не скатываются в комочки и легко стираются.

Адрес: Макар Галине Константиновне, 142903, Московская обл., г. Кашира, ул. Металлургов, д. 5, корп. 1, кв. 148

ЧТОБЫ НОГИ НЕ ПОТЕЛИ

Расскажу, как я помогла мужу избавиться от потливости ног. Способов много, кому что подойдет. Люди разные, болезни тоже. Может, вам помогут мои советы.

- На 1 ч. л. соли – 1 стакан горячей воды. Обмывать ноги остывшим раствором ежедневно на ночь и утром.
- С крепким отваром овсяной соломы делать ванночки для ног 15-20 минут. Хорошо добавлять и дубовую кору. Требуется 0,5 кг смеси на 1 ванну.
- При сильной потливости протирать ступни и между пальцами соком лимона.
- Помогает и настой ромашки аптечной: 6 ст. л. на 2 л кипятка, настоять 1 час, процедить и подогреть. Держать ноги, пока вода не остынет, затем присыпать борной кислотой с тальком.
- Также при потливости ног и рук полезны ванночки с крепким чаем. Еще рекомендуется делать рябиновые, мятные, шалфейные, зверобойные, с полевым хвощом.
- Можно облегчить состояние, если носить на босу ногу тапки со стельками из бересты.

Адрес: Козловой Валентине Васильевне, 198217, г. Санкт-Петербург, ул. Хрустицкого, д. 33, кв. 15

БОРЕМСЯ С ХРОНИЧЕСКИМ ПРОСТАТИТОМ

При таком заболевании необходимо:

- утром и вечером в начале приема пищи съедать по репчатой луковице (примерно 60 г). Предпочтение отдавать салатному луку. Большая доза горького – это тяжело для сердца и желудка;
- утром и вечером к области предстательной железы прикладывать северным полюсом круглый магнит диаметром 5-6 см. Если приложить южным полюсом, то может быть нарастающая боль, он не предназначен для лечения простатита. Продолжительность процедуры 20-30 минут. Магнит использовать от радиоприемника;
- при улучшении мочеиспускания (через 8-10 дней) перейти к одноразовому приему лука (по 50 г) на ночь.

При наличии различных опухолей в области предстательной железы магнитотерапия противопоказана, а лук применять можно. Он также является хорошим средством профилактики простатита.

Макаренко Анатолий Сидорович, Краснодарский край, г. Белореченск

ДЛЯ СУСТАВОВ И ПЯТОК

По просьбе Тупоноговой Людмилы Ивановны из г. Златоуста Челябинской области сообщаю рецепты лечения суставов, в том числе коленных.

- При болях в суставах ног, рук, а также при радикулите смешать по 2 ст. л. измельченного сырья: травы спорыша, листьев березы и плодов шиповника. Поместить сбор в термос и залить 1 стаканом крутого кипятка. Настоять ночь. После процеживания положить в настой 2 ч. л. соли. Тщательно размешать. Взять тряпочку, связанную из овечьей шерсти, обильно смочить ее в настое и, не выжимая, высушить. Эту сухую «пластинку» привязать к больному месту и носить постоянно, пока не пройдет боль.
- Свежей травой или настоем череды (4 ст. л. на 5 стаканов воды) полезно натирать суставы при артрите, подагре, ревматизме. С этим же настоем можно делать компрессы.
- Траву клевера распарить и прикладывать к больным суставам, ранам, нарывам.
- Распаренные листья осины тоже используют для компрессов и примочек при ревматических болях. Можно лечиться и настоем почек, листьев: 1 ст. л. залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час.
- Натирать больные места свежей разрезанной луковицей или чесноком. При появлении жжения процедуру прекратить.

А еще сообщаю, как лечить трещины. Рецепт очень простой, доступный, испытанный на себе. Итак, боремся с трещинами на пятках. Они хорошо заживают от медовых компрессов. На ночь нанесите на растрескавшуюся пятку натуральный мед. Оберните ступню тонким полиэтиленом и наденьте хлопчатобумажные носочки. Утром тщательно удалите остатки размягченной кожи специальным скребком. Для полного излечения необходимо сделать 3-4 процедуры подряд.

Быстро избавиться от трещин помогает и еловая смола. Натрите пятки живицей, приложите вощеную бумагу и держите всю ночь. Курс лечения – несколько дней.

Адрес в редакции. Зыкова Вера Николаевна, г. Санкт-Петербург

БАБУШКИН СЕКРЕТ

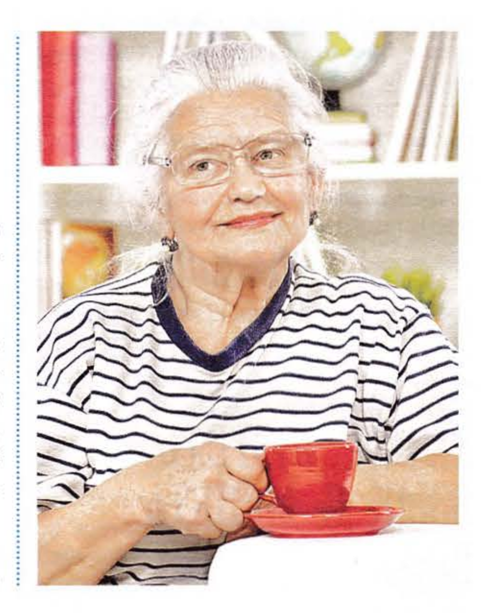
От бабушки знаю, что такое неказистое растение, как ясменник, очень полезно. Растение имеет приятный пряно-пряничный запах, и любое лекарство из него получается очень ароматным.

Бабушка рассказывала мне о том, что использовали ясменник как средство от бессонницы и учащенного сердцебиения, как скорую помощь при сильных отеках, асците (водянке). Но применяли всегда очень осторожно, потому что знали: растение ядовито.

В наши дни ученые выяснили, что ясменник содержит кумарины, редкий гликозид асперулозид, алкалоиды, смолистые и дубильные вещества. И этот набор веществ позволяет ясменнику оказывать сильное дезинфицирующее и ранозаживляющее действия.

Если рана гноится, долго не заживает, то ускорит процесс выздоровления настой ясменника. Для его приготовления надо взять 2 ч. л. травы, залить 1 стаканом холодной воды, настоять 8 часов, использовать для промывания раны.

Жучкова Анжела, г. Анадырь



СУШЕНИЦА ДЛЯ ЖКТ

Очень часто в наших краях встречается такая травка, как сушеница топяная. Ее лечебные свойства достаточно высоки. Сушеница стимулирует восстановление тканей и способствуют заживлению язв. Вот и мне она помогла справиться с язвой двенадцатиперстной кишки. УЗИ показало, что язва зарубцевалась. А курс лечения выглядел так: 2 недели – прием настоя сушеницы, 1 неделя – перерыв, 2 недели – проведение повторного курса лечения.

Возьмите 3 ч. л. сушеницы, залейте 200 мл кипятка, настаивайте 20 минут, принимайте полученный настой по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Экина Е.М., г. Ижевск

У ВАС ОТЕКИ? ПОМОЖЕТ СУРЕПКА!

Всем, у кого часто бывают отеки, рекомендую обратить внимание на неприметный сорняк – сурепку обыкновенную. Она устраняет воспалительные процессы в почках, налаживает работу этих органов, усиливает отток мочи из организма. В результате вы избавляетесь от мешков под глазами и от отечности ног и рук.

Что касается меня, то благодаря сурепке я не только проблему с почками решил, но и победил так называемую хроническую усталость. Дело в том, что у сурепки есть еще одно отличное свойство – она тонизирует деятельность всех систем и органов человека. А это – именно то, что нужно ослабленному организму.

Для приготовления настоя я беру 1 ст. л. сухой травы сурепки, заливаю 1 стаканом кипятка и настаиваю часа 2. Потом настой процеживаю через несколько слоев марли и принимаю 3-4 раза в день за 15 минут до еды по 1/4 стакана.

Зунова Е.И., г. Москва

ОБРЕТАЕМ СИЛУ БОГАТЫРСКУЮ

Природа настолько мудра, что дает нам возможность с помощью растений жить радостно и без болезней. Посмотрите, ведь даже обыкновенная герань может принести пользу! Из нее можно приготовить бальзам, который поддержит ваш организм и укрепит иммунитет.

Надо взять 8 листиков герани и 200 г ягод клюквы, провернуть их через мясорубку, сложить всю массу в двухлитровую банку, настаивать сутки. Затем в эту смесь добавить 0,5 кг меда и все хорошо перемешать. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 20 минут до еды.

Смиловская А.А., г. Жуковский

ЧТОБЫ СУСТАВЫ НЕ СКРИПЕЛИ

Много лет назад мы с мужем купили дачу. Участок в садоводстве был крайним, рядом – огромный луг, а далее – лес. И с некоторых пор у меня появилось желание изучать растительный мир. Обзавелась справочниками. Многие растения теперь знаю «в лицо», многие из них – мои лучшие друзья и лекари. Взять, к примеру, амарант. Этот цветок великолепно помогает при артритах и артрозах. Например, для того чтобы коленные суставы не болели и не скрипели, я натирала их маслом, настоянным на листьях амаранта. Хруст и скрип, а также болевые ощущения прекратились!

Я брала 200 мл оливкового масла, заливала 4 ст. л. листьев растения, нагревала на водяной бане 30-40 минут, снимала с огня, настаивала около 1 часа, остужала, процеживала, использовала для растирания суставов 2-4 раза в день.

Дуварова Нина, г. Волоколамск

ЗАКАЛЯЙСЯ!

Лучшим способом оздоровления является закаливание. Оно доступно любому человеку независимо от возраста, наличия хронических заболеваний, доходов и физической подготовки. Закаляться можно теплом, холодом, воздухом, водой и т. д. В моем детстве закаливание происходило естественным путем.

Летом в деревне мы бегали по песку и траве босиком, купались до посинения в речках и озерах, благо край, где я родилась, позволяет. Помню, пошли с подругой купаться на озеро во время дождя. На обратном пути встретили соседку. Она удивлялась: «Как в такую погоду можно купаться?! С неба вода, а вы еще и в озеро полезли». В детстве мы не замечали, что веселое купание в дождь – это еще и мощное закаливание. Зимой катались на коньках в одних спортивных костюмах, играли в снежки. Промокали, замерзали, но домой шли, только когда почти вся одежда была мокрой.

Сейчас мне 29 лет, после парилки в русской бане зимой выхожу на снег и, побегав 1-2 минуты, обливаюсь на крыльце холодной водой. После холодных водных процедур бегу в парилку с горячим веником. Закаливается и мама, следом за ней и папа стал. Родители начинают купальный сезон с конца мая и заканчивают в сентябре.

Когда моему сынишке было всего 3 года, зимой он раза два болел острым бронхитом. Иногда мы с мужем мылись дома, в баню не ходили. Поэтому бабушка брала сыночка в баню. После этого он начинал резко кашлять и болеть. Сейчас я знаю, почему так было.

Моя мама закаляла внука, но нам с мужем об этом не говорила, думала, что мы будем против. Сейчас сынишке 9 лет. Об ОРВИ и не вспоминаем, даже когда по школе ходит вирус гриппа. Закаливаемся постоянно. Сын парится в бане, обливается холодной водой и не боится холода! Даже зимой ходит без перчаток, и только когда я говорю, что руки обветрятся, надевает рукавицы.

Сейчас дети чаще сидят, чем бегают, играют на ПК или других гаджетах. Часто болеют, тела пухлые, рыхлые. Их родители кутают, оберегают от холода, а потом удивляются, откуда у ребенка бронхит и кашель, если он одет был очень тепло?! Чем больше детей лелеют, тем они чаще болеют.

Любому человеку никогда не поздно начать закаляться. Только соблюдайте некоторые простые правила.

- Позитивный эмоциональный настрой. Избавьтесь от страха заболеть, простудиться. Верьте, что выбранный способ закаливания вам только на пользу. Выполняйте все процедуры с улыбкой и хорошим настроением.
- Закаливание производите постепенно. Можно начать не с обливания, а с обтирания, затем обливайте стопы, руки и т.д. Температуру воды снижайте постепенно, ориентируясь на самочувствие. Особенно это важно детям, пожилым людям, ослабленным хроническими заболеваниями.
- Систематичность и длительность. Закаливание должно производиться изо дня в день в течение всего года (жизни), независимо от погоды, без длительных перерывов.
- Индивидуальный подход. Надо учитывать состояние здоровья, степень закаленности, наличие хронических заболеваний, возраст.
- Не начинайте закаливаться в острый период болезни или при обострении хронических заболеваний. Можно начать закаливание только спустя 2-3 недели, в зависимости от тяжести заболевания.

Начинайте закаливаться, и ваша жизнь продлится на 5 и более лет!

Адрес: Агапитовой Наталии Владимировне, 186000, Карелия, Олонецкий р-н, г. Олонец, ул. Полевая, д. 6, кв. 57

БЕГОМ ОТ ДИАБЕТА

Однажды я была свидетельницей ограбления. Из почты, где выдают пенсию, вышел пожилой мужчина. И вдруг к нему подбегает шустрый паренек, выхватывает у него целлофановый пакет и удирает.

Старик оторопел от такой наглости, кричит: «Стой, мерзавец!» А паренек еще быстрее побежал, пострадавший за ним. Смотрю, а это мой сосед Иван Семенович, повар с большим пивным животом. Он хвастал, что работал в парижских ресторанах, значит, дегустировал лягушек, улиток, трюфели. И заработал диабет. Есть изречение мудрое: «Бог создал пищу, дьявол – поварскую книгу».

Позже я узнала, что это «ограбление» организовал его сын Костя, пропагандист здорового образа жизни. Он хотел доказать отцу, что бег снижает уровень сахара в крови. И Иван Семенович лично убедился в этом. Глюкометр показал цифру 6 м/моль.

Я решила собрать побольше рецептов лечения сахарного диабета. Итак, помогут еще массаж, настрой на исцеление, правильная обувь от диабетической стопы, ходьба, многие травы.

- Сбор: крапива (лист), черника (лист), цикорий (трава), спорыш, горец птичий (трава), клевер красный (цветки), брусника (лист), сушеница (трава). Рекомендует фитотерапевт, канд. биол. наук Т. Никольская.
- Сбор: 1 стакан измельченных желудей и 0,5 стакана молодых листьев дуба залить 0,5 л водки. Настоять 2 недели, принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.
- Сбор: по 1 ст. л. ягод черники, листьев грецкого ореха, створок фасоли, корней лопуха, цветков бузины черной. 1 ст. л. сбора залить 2 стаканами кипятка, настоять 5 часов, процедить. Принимать после еды по полстакана 3 раза в день. Пить сбор 1 месяц и обязательно делать перерыв 10-20 дней.
- И обязательно ешьте топинамбур (земляную грушу) в любом виде.

А вот что можно и что нельзя есть диабетикам. Рекомендуются:

1. Крупы: геркулес, гречневая, зерновые хлебцы.

2. Вегетарианские бульоны и супы на их основе.

3. Нежирное отварное мясо: говядина, крольчатина, курица, язык говяжий, печенка говяжья и куриная.

4. Отварная или тушеная нежирная рыба, треска, камбала, сом, морской окунь, хек.

5. Морепродукты: креветки, крабы, кальмары, мидии.

6. Грибы.

7. Нежирные молочные продукты: кефир, ряженка 1%-ной жирности, обезжиренный творог.

8. Овощи: огурцы, кабачки, баклажаны, лук, зелень, помидоры, морковь, редис, редька, салат листовой, укроп, сельдерей.

9. Масла подсолнечное, оливковое, льняное.

Можно изредка и по чуть-чуть:

1. Сладости на сахарозаменителях.

2. Горький шоколад.

3. Выпечка из ржаной муки.

4. Орехи и семечки.

5. Макаронные изделия.

6. Куриные яйца.

7. Яблоки, апельсины, вишня, смородина, крыжовник, клубника, земляника, черника.

8. Масло сливочное.

Отрава для диабетиков:

1. Карамель, сгущенка, джемы, варенье.

2. Белый хлеб, сдоба.

3. Торты.

4. Картофель.

5. Сухофрукты, бананы, финики, виноград, сладкие яблоки, дыни, груши, черешня, персики.

6. Манка, рис.

7. Жирные сорта мяса, свинина, баранина, сало, копченая колбаса, бекон.

8. Рыбные консервы в масле: печень трески, шпроты, сардины.

9. Сыры, жирные молочные продукты.

А «вор» споткнулся и упал перед носом Ивана Семеновича, сказав: «Вы сногсшибательный». Старик рассмеялся. Теперь он регулярно бегает в парке. Бег – простое лекарство. Но проверено, помогает!

Адрес: Можаевой Лидии Николаевне, 01103, Украина, г. Киев, ул. Неманская, д. 5, кв. 78. Тел. 044-285-82-48

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА ДЛЯ ВСЕХ

В местности, где я живу, о скандинавской ходьбе мало кто знает. Но уже кое-где можно встретить людей, идущих с двумя палками, похожими на лыжные.

Скандинавская ходьба отличается от обычной тем, что при обычных ходьбе или беге работают только нижние мышцы тела, т.е. до 45% мышц, а при скандинавской и мышцы рук получают большую нагрузку, в результате чего задействовано до 90% мышц тела, и все они прорабатываются одновременно. Если при обычной ходьбе сжигается 280 ккал/час, то при скандинавской – 400 ккал/час. Вот как можно сбросить лишний вес.

При этой ходьбе меньше устаешь, чем при обычной, потому что палки гасят на 25% ударную нагрузку, которая обычно приходится на спину и колени.

Есть отличия и в технике ходьбы.

- Во время ходьбы сначала надо вставать на пятку, а потом уже на носок. Ступня перекатывается с пятки на носок.
- Одна рука, немного согнутая в локте, вытягивается вперед. Палки держатся под углом.
- Другая рука находится на уровне таза и тянется назад.
- Далее позиции повторяются.

При скандинавской ходьбе работают все основные группы мышц, улучшается работа внутренних органов, мозга, сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем, разгружается позвоночник.

Скандинавская ходьба рекомендуется при болях в позвоночнике и суставах, при нервных заболеваниях (неврозы, легкая депрессия, бессонница), остеохондрозе, сколиозе, для профилактики остеопороза, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, легочных заболеваниях, при астме и избыточном весе. Это доступный всем вид фитнеса. Им могут заниматься все, противопоказаний нет.

Скандинавской ходьбой я начала заниматься с лета прошлого года. После регулярных занятий не менее 2-3 раз в неделю заметила исправление осанки, появилась сила в руках, обхват талии уменьшился на 2 см, снизилось артериальное давление, отпал и обновился огрубевший, утолщенный ноготь на пальце ноги, побледнел послеоперационный шов.

Если у вас боли в позвоночнике или суставах, если проблема в сердечно-сосудистой системе или избыточный вес – занимайтесь скандинавской ходьбой. Уверена, что при систематических занятиях обязательно наступит момент, когда вы поднимете брови, сделаете большие глаза и скажете:

Отрадная картина:
Фигура на все сто,
Я разгибаю спину
И быстро, и легко,
И пульс уже ритмичный.
И шум в ушах затих.
Бросаю трость. Отлично!
Иду на двух своих…

А если у вас хорошее здоровье, то эта ходьба поможет сохранить его на долгие годы. Начните заниматься – не пожалеете.

Адрес: Сурской Эмме Илларионовне, 420127, Татарстан, г. Казань, ул. Молодежная, д. 14б, кв. 31

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ВАННЫ ДЛЯ ВАШИХ ВЕН

В мои 67 лет меня давно беспокоили поясничные боли, прострелы, сильнейшая скованность. Но недавно я открыла для себя метод лечения. Один раз в неделю (можно и в 10 дней) стала принимать травяную ванну, на 20-30 минут. Боли – теперь в прошлом!

На правой ноге у меня варикоз, обострения я снимала с помощью семени льна. Но на ноге были множественные узлы по ходу вены. Сейчас их нет, рассосались.

Для ванны беру 1 пачку аира болотного, 1 пачку корня лопуха и 1 пачку травы чабреца – все по 50 г (покупаю в аптеке). Аир и лопух заливаются горячей водой порядка 3 л, кипятятся на медленном огне 20 минут, туда же высыпается чабрец на 10 минут – все вместе занимает 30 минут. Настаивается 6-8 часов. Это главное – чтоб хорошо настоялась травка. После того как травка настоится, все содержимое нужно процедить и отжать, а затем вылить в ванну с комфортной для вас температурой воды. Ванну лучше принять на ночь.

Минут через 15-20 начнется обильное потоотделение, поры кожи раскрываются, шлаки выходят наружу. Придется несколько раз поменять одежду.

Все травки уникальные: аир и лопух обладают противовоспалительным действием, а чабрец успокаивает нервную систему. Отличный сон вам обеспечен. Это хорошая лечебная процедура для позвоночника и венозной системы.

Правда, гипертоникам и тем, у кого новообразования на коже или во внутренних органах, эти ванны противопоказаны. А всем остальным – пожалуйста.

И, конечно, не забывайте о физических упражнениях по утрам, особенно важны наклоны.

Будьте здоровы!

Адрес: Транько Любови Евгеньевне, 117418, г. Москва, ул. Цюрупы, д. 20, к. 2, кв. 22

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



«ШАРИКИ» ВО РТУ

Обращаюсь к доктору Г.Г. Гаркуше. Моей знакомой 66 лет. У нее воспалилась слизистая оболочка рта, по всей слизистой – какие-то шарики. Нельзя ни кислого, ни соленого. Помогите, пожалуйста, советом!

Адрес: Наумовой Н.А., 394051, г. Воронеж, ул. Некрасова, д. 10/12

Прежде всего вашей знакомой надо разобраться с причиной воспаления. А причин множество. Возможно, идет какой-то воспалительный процесс в пищеварительной системе. Например, гастрит, холецистит, панкреатит, язва желудка или двенадцатиперстной кишки, неспецифический колит, энтерит. Одна из частых причин – аллергическая реакция на продукты либо инородные предметы во рту.

По вашему описанию невозможно поставить диагноз. Больную надо обязательно осмотреть и обследовать у гастроэнтеролога, стоматолога и других специалистов. А пока по многочисленным просьбам читателей рассмотрим одну из самых насущных проблем – аллергию на зубные протезы.

Протезирование сейчас считается доступным способом восстановления утраченных зубов. Но бывает, что возникает аллергическая реакция на какие-либо материалы, входящие в состав протеза. Организм может плохо отреагировать и на имплантированные зубы. Кстати, для проведения таких операций противопоказаний еще больше.

До момента протезирования многие даже не догадываются о возможной реакции. Но после установки протезов возникают неприятные ощущения, сигнализирующие о том, что может начаться воспаление. Какие именно сигналы подает организм? Появляются эритема (покраснение, слизистой), жжение или пощипывание языка, щек, губ. Или непонятная боль во рту, локализацию которой даже сложно определить. Бывают нарушения вкусовых ощущений, обильное слюнотечение, сухость слизистой, привкус металла. Но учтите, что перечисленные ощущения иногда субъективны. То есть сказывается психоэмоциональный фон, неприятие нового состояния. Протезирование – для многих стресс, из-за которого ослабевает иммунитет и обостряются хронические болячки.

Причиной воспаления слизистой нередко становится и токсичность материалов, аллергия на них. Чаще всего аллергические реакции возникают на различные металлы, из которых делают протез: кобальт, никель, хром, медь. Или на состав, применяемый при его пайке. Особенно это относится к недорогим протезам. Пластмасса, конечно, тоже может навредить при неправильной технологии. Еще негативные реакции вызывают разные по составу материалы, когда соприкасаются друг с другом. К примеру, старые амальгамные пломбы и новые металлические части протеза.

Бывают и механические раздражения, потертости, когда протез неправильно подобран и установлен. После протезирования меняется микрофлора во рту, и вредные микробы вызывают воспаление, аллергию.

Вспомним, как возникает аллергическая реакция. При контакте слизистой с протезом, в котором есть вещество, воспринимаемое организмом как агрессивное, образуются антитела, чтобы бороться с «врагом». Нарушаются кислотно-щелочной баланс и другие процессы. В месте соприкосновения протеза с тканями возникают отек, покраснение. А иногда и общее недомогание с повышением температуры, с кожной сыпью вокруг рта.

Причем аллергия бывает как непосредственно после ортопедического протезирования, так и спустя несколько месяцев и даже через 1-2 года (отсроченная реакция).

Тогда проводятся контактные пробы с материалами, подобными тем, из которых изготовлен протез. Доктор смотрит на кожные реакции. Диагноз ставится совместно терапевтом, аллергологом и стоматологом. И в конце концов подбираются нейтральные материалы для будущего протезирования. Проблема в том, что медики пока не научились лечить аллергию, хотя могут замедлить агрессивную реакцию организма. Как же быть?

Если началось воспаление, надо немедленно убрать источник раздражения. Поставив диагноз аллергия, прежде всего удаляют вызвавшие ее протезы и назначают специальные препараты. Затем лечат хронические заболевания, которые могут провоцировать аллергию. А после – снова протезирование с использованием других материалов. Ничего не поделаешь, без зубов никак не обойтись, иначе можно основательно подорвать здоровье.

ЧТО ДЕЛАТЬ С ЛИПОМОЙ?

Мне 63 года, живу в сельской местности. В прошлом году в груди обнаружила какое-то уплотнение. Сделала УЗИ, пункцию. Поставили диагноз липома молочной железы. Мне ничего не объяснили, лечение не назначили. По ощущениям в груди что-то есть, один раз покалывало. Может, вы расскажете подробно, отчего такое бывает, что надо делать и чего нельзя? Очень жду.

Адрес: Клабуковой Галине Сергеевне, 662340, Красноярский край, п. Балахта, ул. Мира, д. 40

Уважаемая Галина Сергеевна, липома – доброкачественная опухоль, разрастание жировой ткани, или просто жировик. Может появиться на любом, даже самом неожиданном месте, в том числе и на молочной железе. По статистике, 10% всех образований в женской груди перепадает на долю липом.

Почему они возникают, до сих пор точно не известно. Предполагается, что из-за нарушения обменных процессов, в частности жирового и белкового. Особенно с возрастом, когда идет перестройка организма и происходит гормональный сбой. Другие причины – стресс и малоподвижный образ жизни, плохая экология и зашлакованность организма. А кроме того, неудобное белье, длительный прием противозачаточных средств, частые беременности... Медики ссы-



лаются и на генетическую предрасположенность.

Есть разные виды такой опухоли. Например, миолипома мягких тканей, ангиолипома, фибролипома. Еще бывает межмышечная, которая прорастает сквозь мышцы и возникает вновь в случае неполного удаления. Миколипома развивается из обычной, когда присоединяются грибки. А диагноз липофиброма ставят, когда идет изменение и увеличение формы груди.

На ощупь образование довольно мягкое, растет медленно. Чаще его находят случайно при диспансерном осмотре у людей после 40-50 лет. Если липома небольшая, то рекомендуются просто наблюдение и УЗИ 1 раз в год. Если же она разрастается или меняет форму женской груди, то надо обратить на нее особое внимание.

Врачи уверяют, что липома грудной железы очень редко перерастает в злокачественную опухоль. Но такой вариант не исключается. Поэтому за ней и наблюдают. Кроме УЗИ, необходим визуальный осмотр. Доктор может назначить и другие исследования, анализы: онкомаркеры, онкоцитологию, обычную или термомаммографию. Особенно это актуально для женщин от 40 лет и старше, когда гормональная перестройка только начинается или уже завершается.

Размер липомы, как правило, от 1 до 2 см. Однако, как уже было сказано, она хоть и медленно, но растет и со временем может начать мешать. Именно увеличенная липома представляет угрозу, поскольку еще и давит на соседние ткани. Это может привести к застойным явлениям, воспалению, отеку и некрозу тканей.

Вывод однозначный: если липома очень велика и меняет форму груди, ее надо удалить. Даже если опухоль доброкачественная. Методы разные, есть и щадящие. Ведь речь идет не только о здоровье, но и о форме женской груди. Например, радиоволновой метод (без разрезов и шрамов). Также делают пункцию, из жировика откачивают жир, однако недостаток в том, что капсула остается, и липома может возникнуть снова. Самый распространенный и радикальный метод – удаление с использованием скальпеля. Остается легкий шрам, но зато и уверенность, что рецидива не будет.

Самое главное – относиться к своему здоровью как к самой большой драгоценности. Живите спокойно, но обследуйтесь раз в год. Когда появляются какие-то неприятные ощущения, лучше лишний раз сходить к врачу. Скорее всего, он вам объяснит, что ничего страшного нет, если липома небольшая. Если же все время бояться и думать о плохом, то можно и серьезно заболеть. А боли в груди могут быть и мышечные, и простудные, и связанные с остеохондрозом.

ПОЧЕМУ ВОСПАЛЯЕТСЯ ЩИТОВИДКА?

Мне 60 лет, проблем со здоровьем много, а самая главная – аутоиммунный тиреоидит. Думаю, из-за него и остальные болезни. У меня лишний вес, сонливость, метеозависимость, скачки давления, аритмия... Несмотря на прием препаратов, ТТГ держится от 14 до 24 при норме в 4. Узлов нет.

Адрес: Дюковой Галине Федоровне, 636161, Томская обл., с. Кожевниково, ул. 8 Марта, д. 5б, кв. 2. Тел. 8-906-947-99-52

Аутоиммунный тиреоидит (АИТ, тиреоидит Хашимото) – это хроническое воспаление ткани щитовидной железы, очень часто встречающееся в России, у 50% населения. Женщины болеют в 2 раза чаще, особенно после 60 лет. Детей с таким заболеванием очень мало, до 1,2%.

Причина до конца не выявлена, хотя впервые АИТ описан еще в 1912 году. Как видно из названия, заболевание аутоиммунное. Считается, что на развитие болезни может влиять частичный генетический дефект иммунной системы. Из-за такого дефекта в клетках железы происходят специфические изменения. Например, фиброзное замещение ткани.

Развивается болезнь постепенно. По мере нарастания деструктивных изменений ткани щитовидной железы возможно развитие гипотиреоза. Антитела, вырабатываемые иммунной системой при таком воспалении, начинают принимать клетки щитовидной железы за чужеродные и атаковать их. В результате активность железы снижается. Сначала развивается гипертиреоз (тиреотоксикоз), а затем перерождение ткани ведет к гипотиреозу.

Считается, что АИТ передается по наследству. Часто выясняется, что от него страдали и родственники больного. Причем у них же были и другие аутоиммунные заболевания: миастения, офтальмопатия, синдром Шегрена, алопеция, витилиго, коллагеноз, токсический зоб.

Спровоцировать АИТ могут травмы шеи, операции в этой области, а также частые воспаления, инфекции. Специалисты говорят, что влияет и ухудшение экологии: радиоактивное загрязнение, избыток или дефицит йода, недостаток селена в почве. Да и стрессы тоже...

Больные аутоиммунным тиреоидитом жалуются на слабость, быструю утомляемость, ухудшение настроения и резкую его смену. У них бывает депрессия, они рассеянны, мышление замедленное. Иногда беспокоят отеки, выпадение волос. Конечно, и перебои с сердцем, как в вашем случае, – не редкость.

Для постановки точного диагноза надо обязательно сдать анализы. В крови обнаруживают антитела. Кроме того, назначают УЗИ щитовидной железы, консультации специалистов. При своевременном лечении прогноз благоприятный. Однако заболевание серьезное. Вы, Галина Федоровна, и сами уже наверняка поняли, что самостоятельно разобраться во всем этом и контролировать болезнь очень сложно. Поэтому надо постоянно поддерживать контакт с лечащим врачом и выполнять его рекомендации.

В качестве дополнительной терапии, помимо лекарств, при АИТ часто рекомендуют принимать препараты селена. У некоторых больных уже через 3 месяца уровень аутоантител в крови падает, и самочувствие заметно улучшается. Но все индивидуально.



Давно ходите от врача к врачу, а улучшений так и нет? Не знаете, как облегчить страдания близких? Напишите в «Лечебные письма»! Наш специалист подскажет вам, как найти причину болезни и с чего начать путь к здоровью. Адрес для писем: 198095, Санкт-Петербург, а/я 28, «Лечебные письма».

Лекарство для души



Почти два века литература в России была в центре духовной жизни и культуры народа. Особое место занимали книги по истории страны, вызывавшие яростные споры. Но нужна ли книга сегодня, в эпоху компьютеров и Интернета? Как она влияет на человека, на его духовное здоровье? На вопросы «Лечебных писем» отвечает известный российский историк, писатель и публицист, генеральный директор и главный редактор (совместно с А.Ю. Арьевым) журнала «Звезда» Я.А. ГОРДИН.

– Яков Аркадьевич, вы уже почти шесть десятилетий в литературе, автор многих замечательных книг и бесчисленных статей. Как вы пришли к литературе?

– Я недавно сделал удивительное открытие. Перечитывая свои армейские письма, которые сохранили мои родители, я узнал, что многие годы сильно заблуждался относительно своих планов в молодости. В моей памяти застряло, что я мечтал быть зоологом, жить в лесу, путешествовать и т.д. Но, судя по тому, что я писал из армии, мысль о литературной карьере, причем о сочинении именно исторической прозы, появилась у меня еще в старших классах. А в армии окрепла.

– Что же вас отвернуло от зоологии?

– Думаю, что перелом произошел от чтения книг. А читал я, в ущерб школьным занятиям, очень много: исторические романы В. Яна, романы Д'Аннунцио, философскую литературу – Ницше в особенности, почти наизусть знал 6-томную эпопею Анны Антоновской «Великий Моурави» – о трагической и героической истории Грузии. Но моей настольной книгой был «Мартин Иден» Джека Лондона. И вообще Лондон надолго стал моим учителем жизни. Например, меня чрезвычайно увлекла его идея о необходимости сочетания интеллекта и физических возможностей, то есть духовного и телесного здоровья. Это не в последнюю очередь заставило меня отправиться после десятого класса в военкомат и попроситься в армию. Под влиянием повестей Лондона о боксерах я занялся боксом в армии, а продолжил в университете.

Важную роль в моем самовоспитании сыграли также Ромен Роллан с его грандиозным романом «Жан Кристоф» и работами по истории музыки и Стефан Цвейг с биографическими книгами.

– А кто из поэтов был вам особенно дорог?

– С поэзией мне очень повезло. В родительской весьма богатой библиотеке оказалась «Антология русской лирики от символизма до наших дней», которая вышла в 1925 году – на закате некоторой свободы печати. Так я познакомился и с Мандельштамом, и с Цветаевой, и с Ахматовой, которые в это время – в начале 1950-х – были под запретом, и с Пастернаком, надолго определившим мое представление о поэзии, со всеми лучшими поэтами Серебряного века. Моими кумирами, кроме Пастернака, были ранний Тихонов и Багрицкий в лучших своих стихах.

– Находили ли вы в своем круге чтения духовную поддержку? В советские времена это было особенно важно...

– Книга сама по себе – концентрат культуры, от папирусов до наших дней. Где же находить духовную поддержку, как не в хороших книгах? Если говорить об оппозиционных настроениях, то тут кроме «самиздата» и «тамиздата» – скажем, «Большого террора» Конквеста, пастернаковского «Доктора Живаго», которые высоко ценю, огромную роль играли стихи Мандельштама и его великая «Четвертая проза», ходившая в машинописи. И, конечно, чрезвычайно важна была духовная поддержка книг в армии.

– У вас была возможность в армии читать книги?

– Да, у нас была неплохая ротная библиотечка. Первые полгода я служил на берегу Татарского пролива, возле печально знаменитого Ванинского порта, где в годы сталинских репрессий был пересадочный пункт для заключенных, следовавших на Колыму. Нам объясняли (шел 1954 год, министром обороны был Жуков), что вот-вот может начаться ядерная война, и в этой войне для пехотинца главное – ноги, то есть быстрота передвижения. А потому нас свирепо тренировали. Для физической формы, для телесного здоровья это было весьма полезно. Но что до здоровья духовного, то об этом надо было заботиться самому. Я брал в библиотечке «Хаджи Мурата», «Воскресение» Толстого, прозу Лескова и т.д. Времени не было, но я все же его находил – главным образом, по воскресеньям.

– А как и почему возник интерес к истории?

– Читая много исторической литературы, я и сам собирался писать историческую прозу, даже пробовал в 10-м классе начать роман о Тамерлане. Но всерьез я заинтересовался русской историей уже в начале 1960-х годов. Почему? Уже тогда мне и моим близким друзьям было ясно, что страна зашла в тупик и движется в опасном направлении. Что революция и большевистская диктатура принципиально исказили судьбу России. И появилась потребность понять – почему это произошло? Насколько это было закономерно и неизбежно? А найти ответы можно было только в нашей истории.

Вот я и занялся тем, что можно назвать независимыми исследованиями в области политической истории России, чтобы лучше понять события сегодняшнего дня. Ведь история – цельный процесс. То, что происходит у нас сегодня, – прямое продолжение петровской эпохи со всеми ее особенностями.

– Вы написали книгу «Мятеж реформаторов» – о восстании



декабристов. В школе мы проходили, что «страшно далеки они от народа» и «декабристы разбудили Герцена». А что в этом событии, на ваш взгляд, важно и актуально для нас сегодня?

– К народу они, в некотором смысле, были ближе Ленина, величайшего фантазера, большую часть зрелой жизни прожившего в эмиграции. Декабристы были помещиками и офицерами. Они прекрасно знали и мужика, и солдата.

Лидеры тайного общества изначально были именно оппозиционерами-реформаторами. Как люди трезвые и экономически грамотные, они понимали, что России необходимы реформы самого разного рода, в том числе и постепенная отмена крепостного права, в противном случае провидели великие бедствия. Например, Трубецкой прямо говорил, что их главная цель – предотвратить новую пугачевщину (которая и победила в 1917 году). Этих трезвых и умеренных политиков неразумная и недальновидная власть вытеснила в радикализм. Для нас это урок: власть не должна отталкивать потенциальных союзников даже в случае разногласий. Иначе происходит радикализация оппозиции, и ни к чему хорошему это не ведет.

– Ваши книги о дуэлях и дуэлянтах побуждают спросить, чем эта тема может быть интересна сегодня?

– Мои книги о дуэлях, уверяю вас, не являются руководством к действию. Но без истории русской дуэли – важнейшего психологического фактора формирования русского дворянства – невозможно понять и его историю. А соответственно, и историю России последних трехсот лет. Ну и полезно напомнить о таком понятии, как честь.

– Еще одна ваша тема – война на Кавказе. Как она перекликается с сегодняшним днем?

– У меня вышли три книги, посвященные истории взаимоотношений России и Кавказа в XIX веке. И немало публицистических очерков о веке XX-м. Дело в том, что Кавказская война не кончилась, и это наша общая беда. Беда России и Кавказа. С самого начала обе стороны совершили ряд тяжких ошибок. И до сих пор не нашли способа их по-настоящему исправить... Нужны осторожные и чрезвычайно умные действия российской власти, чтобы выправить эту сложнейшую двухсотлетнюю ситуацию.

– Когда вы познакомились с Бродским? Чем он привлек вас тогда? Что стало основой дружбы на всю жизнь?

– Когда мы с Бродским познакомились на самом деле – толком не могли вспомнить ни он, ни я. В одном из интервью он высказал предположение, что это было в ЛИТО при «Смене». Можно точно сказать, что это произошло во второй половине 1957 года. Наши сорокалетние отношения с Иосифом, необыкновенно для меня важные, – очень обширная тема. Я писал об этом в книге «Рыцарь и смерть. О судьбе Иосифа Бродского». Могу только сказать, что он привлек меня своей необыкновенностью и талантливостью. А уж чем я его привлек – вопрос другой. Возможно, моим жизненным опытом – армейским опытом, которого у него не было. И схожими взглядами на жизнь и поэзию. Он всегда знал, что наша дружба бескорыстна. И ценил это. Уже в конце жизни он написал мне: «Чем можно ответить на верность? Только верностью». Вот на этом наша дружба и держалась.

– Традиционный вопрос: каковы ваши творческие планы?

– Когда человеку около восьмидесяти, то строить планы, как когда-то, на десятилетия вперед не приходится. Но и без планов я обходиться отнюдь не собираюсь. Сейчас пишу свои армейские мемуары. Армия сыграла огромную роль в моей жизни. Пора это зафиксировать. И отдать долг моим армейским друзьям, которых я, увы, растерял, но помню и люблю, и командирам, среди которых были достойнейшие люди, фронтовики.

Затем я должен написать книгу о Петровской эпохе. Попытаться объяснить, что же получилось в результате Петровских реформ. А там – как Бог даст! У меня в столе лежат планы нескольких книг, давно задуманных.

– Является ли, на ваш взгляд, литература «лекарством для души»?

– Безусловно. Скажу шире: культура (включая музыку, великую живопись) – мощное лекарство для души. Но книга, литература – особое дело. Литературное произведение, если оно талантливое, достойное, – собеседник. Любимые нами литературные персонажи – наши друзья, на них можно опереться в тяжелые часы. В эпохи испытаний культура, литература делают жизнь приемлемой; в современном мире это условие выживания человека.

– Глядя на вас, поражаешься энергии и творческой активности человека, которому в этом году стукнет 80. Как вы поддерживаете себя в отличной физической и творческой форме?

– Спасибо гвардии полковнику Хотемкину, командиру нашего полка. Он пропустил вполне домашнего мальчика через такие жернова, что закалил навсегда. В этой шутке есть смысл. Но все сложнее. Спасибо моим родителям. Они прошли через множество испытаний. Последние годы их жизни были очень нелегкими в смысле здоровья. Но когда я родился, они были молоды и здоровы – и всю жизнь любили друг друга. Это имеет значение. У меня была очень удачная молодость – армия, спорт, работа в геологии на Крайнем Севере, то есть постоянные большие физические нагрузки. Я по сию пору не могу без физических нагрузок – такой «стиль» выработал мой организм. А постоянная умственная нагрузка – это ясность сознания и мысли. Другой формы существования я себе как-то не представляю.

– Как вы отдыхаете?

– Отдыхаем мы с женой. У меня чудесная жена – мы вместе 53 года, замечательный сын, прекрасный внук. Кстати, благополучная семейная жизнь – немаловажный фактор сохранения здоровья, а любовь – прекрасное лекарство.

Так вот, об отдыхе. Мы уже 46 лет живем летом в псковской деревне Усохи, где у меня дом и кусок земли. Это лучшее для меня место. Соседи – друзья. Лучшее занятие – колка дров, какая-то работа с землей. Очень люблю лес, обожаю собирать грибы.

– Что значит для вас здоровье?

– Здоровье я чрезвычайно ценю. Я по сути своей здоровый человек. Конечно, случалось и болеть, но я воспринимаю это как недоразумение. Болезнь меня раздражает и злит, мешая делать свое дело. Чтобы быть самим собой, я должен быть здоров, вот и все.

Беседовал Александр ГЕРЦ



Заманиха вернет силы

Из трех известных в мире ее видов только один встречается на территории России – заманиха высокая. Причем только в Приморском крае и на Дальнем Востоке. Цветки заманихи очень похожи на женьшеневые. Это сходство породило легенду о том, что они заманивают охотников за женьшенем в чащу леса. Растение делает здоровых людей еще здоровее, а больным помогает набраться сил, чтобы справиться с недугом.

ПНЕВМОНИЯ ОТСТУПИЛА, САХАР В НОРМЕ

Среди лекарственных растений есть особые, которые не вылечивают никаких болезней, а просто укрепляют организм до такой степени, что он уже сам становится в состоянии справиться с любым заболеванием. Их называют адаптогенами. Они регулируют общее самочувствие, улучшают настроение и память, помогая справиться с усталостью. Заманиха относится именно к ним.

Впервые я испытала ее действие после пневмонии, когда не оставалось сил даже подняться с постели. Мама поила меня настоем из заманихи.

Для приготовления настоя 1 ч. л. сухих листьев надо залить 0,5 л кипятка и настаивать в термосе целую ночь. Пить сначала по 1/4 стакана. Главное – не употреблять больше 1 стакана в день. Принимать настой только в первой половине дня. И так – 2-3 недели, после чего сделать перерыв на 30 дней.

Через месяц я уже не вспоминала о своем бессилии.

Второй раз лечилась чаем с корнями заманихи, так как было подозрение на диабет. Такое средство понижает уровень сахара в крови.

Смешать обычный черный либо зеленый чай без добавок пополам с сухими измельченными корнями заманихи. Залить 1 ст. л. смеси 1 стаканом кипящей воды и оставить на 10 минут, накрыв крышкой. Затем процедить и пить по 1 стакану утром и в обеденное время до нормализации уровня сахара.

В последние годы часто принимаю готовую аптечную настойку заманихи для поддержания иммунитета. Она особенно полезна осенью и весной.

Тихомирова Вера Михайловна, г. Зеленоград

УКРЕПЛЯЮЩАЯ НАСТОЙКА

Чтобы повысить иммунитет, взбодрить весь организм и для профилактики время от времени принимаю спиртовую настойку заманихи высокой. Покупаю в аптеке либо готовую, либо сухие корни и сам делаю снадобье.

Заливаю 70-процентным спиртом измельченные корневища в соотношении 1:10. Настаиваю в темном месте 2 недели, затем процеживаю. Принимаю по 25 капель, запивая водой.

Настойка горьковата на вкус. Ее начинают принимать с нескольких капель 1 раз в день и доходят до 25-30. Важно подобрать индивидуальную дозировку и строго соблюдать ее, а также сроки лечения, чтобы не навредить.

Знайте, что очень маленькие дозы всех адаптогенов вызывают общее расслабление, некоторую заторможенность, снижение нервной возбудимости. Средние дают ощущение бодрости, прилива энергии, эмоциональный подъем. А чрезмерные дозы приводят к перевозбуждению, раздражительности, бессоннице, агрессивности.

Егоров В.П., г. Новосибирск

ЖЕНСКИЙ ЭЛИКСИР

Готовая аптечная настойка заманихи помогла мне пережить период климакса, когда раздражительность была основной моей чертой. И вдобавок мучили бессонница, постоянная усталость, резкая смена настроения. Стала пить по 20-25 капель настойки утром, через час-полтора после еды. И очень скоро снова превратилась в нормального человека. Одновременно узнала, что водный экстракт корней заманихи – прекрасное средство омоложения кожи. Его также можно купить в аптеке и добавлять в маски, делать с ним компрессы на лицо. Либо использовать водный настой:

залейте в термосе 1 ст. л. измельченных корней 1 стаканом кипятка, дайте настояться 3-4 часа.

В маски для лица можно добавлять и по 1 ч. л. спиртовой настойки. Если кожа у вас сухая, то после маски используйте питательный крем.

Самсонова Ирина Владиславовна, г. Тюмень

ЧЕМ ПОЛЕЗНА ЗАМАНИХА?

По эффективности ее сравнивают с женьшеном. Лекарства из заманихи стимулируют нервную систему, избавляют от сонливости, повышают давление, умственную и физическую работоспособность. Настойку из корней используют для лечения астенического состояния, неврозов. Заманиха – мощное общеукрепляющее растение, повышающее устойчивость организма к вредным воздействиям окружающей среды.



НА СВЯТОМ ОЗЕРЕ

Есть святые источники, а есть святые озера. Вот и Дымское озеро – особенное, чудесное. Оно – целебное: избавляет от ревматических и других суставных болей. Легенда гласит, что посреди озера был камень, стоя на котором преподобный Антоний молился 1000 дней. В память об этом на месте камня установили крест, а озеро с тех пор стало называться Святым.

Многие из нашей группы купались в нем. Но ни я, ни моя подруга не решились – вода холодная. А надо заметить, что у Люды за время длительной поездки в автобусе всю дорогу очень «ломило» ногу, голеностопный сустав был изрядно опухшим. Но Люда поборола свой страх и вошла в озеро так, чтобы оказаться по колено в воде. И минут двадцать бродила в воде, читая молитву.

Потом Люда вернулась в автобус, отвлеклась. Уже позже она отметила, что отечность в правом голеностопе спала, нет изнуряющей боли.

С момента той поездки прошло много дней, но боли в ноге Люды больше не появлялись, хотя до этого каждую ночь терзали ее!

Иванько Ю., г. Смоленск

СИЛА МАТЕРИНСКОЙ МОЛИТВЫ

В новгородском Софийском соборе, около Царских врат, есть икона Божией Матери – список чудотворного «Тихвинского» образа. Одна моя знакомая как-то раз разоткровенничалась и поведала о том, как у этой иконы вымолила выздоровление сына. Игорь связался с плохой компанией, стал употреблять наркотики.

Как только мать узнала об этом, уговорила сына пойти к наркологу – разрушенному организму требовалась помощь. А сама горячо молилась перед чудотворной иконой.

Конечно, трудностей на их пути было много, но им удалось справиться с зависимостью – Игорь буквально переродился, стал другим человеком.

Нельская Екатерина Ивановна, г. Луга



У КАЖДОГО ЕСТЬ ЛЮБИМАЯ ИКОНА

В Александро-Невской лавре, в главном храме, есть очень древняя икона св. Параскевы Пятницы. Эта святая не раз помогала мне в разрешении сложных семейных проблем. Помолюсь, и словно какое-то просветление в голове – тут же приходит мысль, как правильно разрешить возникшую конфликтную ситуацию.

Честно говоря, очень мне хотелось иметь маленькую икону у себя дома. Сколько церковных лавок обошла – никак не могла найти. Наконец купила! То-то было радости!

А вот мужу дорога икона Божией Матери «Спорительница хлебов». Когда Виталий был уволен с работы, надежд на восстановление не было. Батюшка нашего храма посоветовал ему молиться именно перед этой иконой. И Виталия не только восстановили на работе, но и выплатили деньги, которые он уже не рассчитывал получить. А вскоре смог устроиться в другое место – с более высокой зарплатой.

Дитрих Екатерина, г. Санкт-Петербург

Православные праздники в ноябре

4 ноября – иконы Божией Матери «Казанская».

10 ноября – св. вмч. Параскевы Пятницы.

22 ноября – иконы Божией Матери «Скоропослушница».

29 ноября – апостола и евангелиста Матфея.

САМЫЙ ГЛАВНЫЙ ПОДАРОК

Моя подруга Жанна живет в Гомеле. Она часто бывает в Жировицком монастыре. Там есть чудотворная икона и святые источники. Один из источников находится в монастыре прямо под алтарем Успенского собора. И всякий раз Жанна привозит оттуда целебной воды. Говорит, что благодаря этой водичке избавилась от многих болезней.

Пять лет назад я была у Жанны в гостях. Уговорила ее съездить в Жировицы. Очень я волновалась, когда была рядом с чудотворной иконой. Я попросила у Божией Матери помочь мне – очень хотелось родить ребенка (до этого шесть лет врачи ставили диагноз бесплодие). Запаслась водой из святых источников. Вернувшись домой, умывалась ею, пила. И буквально через месяц после поездки к чудотворной иконе я поняла, что забеременела. А потом родила здорового мальчика Павла.

Знаю также, что Жировицкой иконе молятся об устройстве девичьей судьбы, о счастливом браке. Многие обретают то, о чем просят.

Цукова Д., г. Тула

И ТАКОЕ БЫВАЕТ!

Когда в Одессу привозили частичку мощей св. Николая Чудотворца, то было зафиксировано много исцелений. Об этом я узнала от настоятеля храма св. апостола Андрея Первозванного, где находился ковчег со святыней. У одного юноши было повреждено сухожилие на ноге. По каким-то непонятным причинам заживление не происходило. Более того, начался воспалительный процесс. И он достиг уже той стадии, когда требовалось оперативное вмешательство. Однако юноша отправился к мощам св. Николая Чудотворца. Прикоснулся к ним, помолился. И что же? Воспаление на ноге стало проходить, процесс выздоровления прошел на ура. Хирург удивился, сказал: «Чудеса да и только! Хорошо, что такое бывает!»

Жукова Людмила Ивановна, г. Одесса

УВАЖАЕМЫЙ – ЗНАЧИТ НУЖНЫЙ

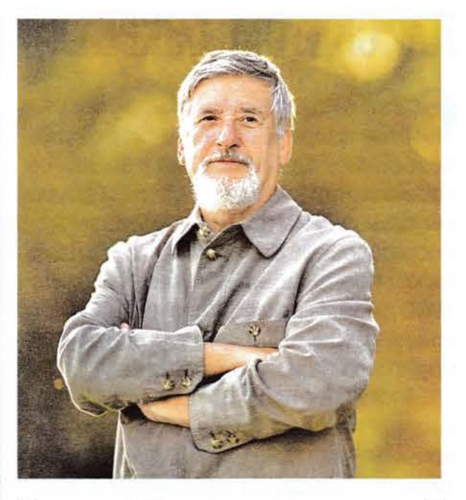
Не поддавайтесь старости, какой бы почетной она ни была. Ибо старость убавляет силы и прибавляет горести. Время наступления старости заранее обозначить нельзя. Она сама приходит. Почти как любовь! Как ни странно, «когда ее совсем не ждешь». Все зависит от нас самих, нашего желания продлить возрастную активность.

Говорят: «Движение – это жизнь». Но что побуждает нас двигаться? В чем секрет долголетия? Я искал ответ на этот вопрос, еще когда был молодым, в 50 лет, выйдя на шахтерскую пенсию. И нашел его совершенно случайно.

На шахте, провожая на заслуженный отдых, мне дали медаль «За доблестный труд» и бесплатную туристическую путевку. Путешествуя на пароходе по Волге и Каме, я приобрел в одном букинистическом магазине книгу «Отчет совместной советско-американской экспедиции в Абхазию» (1961 год).

Задание ученым-геронтологам: узнать от самих долгожителей, которым за 100 лет, что им помогает больше всего жить долго. Был составлен опросник: «Горы? Питание? Целебные источники?» Всего 17 пунктов. Результат превзошел все ожидания. Больше 80% опрошенных ответили утвердительно на последний, 17-й вопрос: «Уважение!» Таков закон гор на Кавказе. Без совета и согласия старшего в роду в семье не возьмутся ни за одно сколько-нибудь важное дело. И это осознание своей значимости не позволяет человеку расслабляться, отставать от жизни. Быть уважаемым – значит, быть востребованным.

Вспомните, как пошутил А. Райкин, обращаясь к своему спутнику с Кавказа, провозглашая тост и закусывая: «Ты меня уважаешь, и я тебя уважаю. Мы с тобой уважаемые люди». В той шутке юмориста и заключается секрет кавказского долголетия. Ты уважаешь людей – и они тебя уважают, что помогает не поддаваться старости, как можно дольше оставаться в строю, жить на благо своего рода и Родины!



Адрес: Селецкому Виктору Владимировичу, 152601, Ярославская обл., Угличский р-н, п. Отрадный, д. Монарево

ХОЛЕСТЕРИН – ВРАГ МОЛОДОСТИ

Когда мы говорим о холестерине как причине атеросклероза и других бед с сосудами, надеюсь, все понимают, что речь идет о холестерине низкой плотности. Его еще называют плохим.

Есть и «хороший» холестерин высокой плотности. В определенном соотношении нужны и тот, и другой. Иначе невозможно строительство клеток нашего организма. Но когда «плохого» холестерина становится больше, возникают проблемы со здоровьем. Прежде всего страдают сосуды и сердце. И чем старше мы становимся, тем внимательнее приходится следить за правильным соотношением. Это делается при помощи анализа крови. Знаю очень простой и абсолютно доступный всем способ снижения уровня «плохого» холестерина в крови.

Каждое утро, проснувшись, я выпиваю натощак стакан горячей воды, в которой размешиваю 1 ч. л. меда, а также 2 ч. л. лимонного сока или 1 ч. л. яблочного уксуса. Но вода должна быть не выше 40°, чтобы мед не потерял свои целебные свойства.

Напиток, кстати, помогает немного похудеть, поскольку способствует расщеплению жиров и очищению организма.

Прокопьева Нина Дмитриевна, г. Волгоград

МАСКА КЛЕОПАТРЫ

Про Клеопатру рассказывают множество легенд. И все они свидетельствуют о том, что египетская царица была признанной красавицей.

По слухам, она чуть ли не ежедневно принимала ванны из молока ослиц или кобылиц и всячески умасливала свою кожу. В общем, уделяла немало времени косметическим процедурам.

Существует немало рецептов красоты, приписываемых Клеопатре. Не знаю, так ли это на самом деле, но рецепт одной маски мне очень нравится. Она действительно омолаживает кожу, если делать ее через день курсами по 12 процедур.

Для приготовления маски понадобятся по 1 ст. л. меда, лимонного сока, молока и любого растительного масла. Еще нужны 1 свежее куриное яйцо или 2 перепелиных, а также овсяные хлопья в таком количестве, чтобы получилась консистенция густой сметаны. Смешайте все ингредиенты в однородную массу и нанесите на умытое лицо. Через 20 минут смойте сначала теплой, а потом прохладной водой и воспользуйтесь кремом. Чтобы маска была приятнее, советую овсяные хлопья сначала измельчить в кофемолке.

Кстати, ванны с молоком нам тоже по карману.

Я набираю теплой воды и добавляю в нее всего 1 л молока. Лежу минут 20. Затем просто вытираю кожу, не ополаскиваясь. Такие ванны особенно полезны зимой, когда кожа становится сухой.

Чернобровина Дарья Алексеевна, г. Краснодар

НОВЫЕ ТОВАРЫ В КАЖДОМ НОМЕРЕ!

«Золушка» – ультразвуковое устройство для бережной стирки

~~1490~~ **990** руб.



Сверхминиатюрное ультразвуковое устройство «Золушка» (поместится на ладони) бережно перестирает горы белья в емкостях любого объема и обеспечит высокое качество стирки. Отстирает любые габаритные вещи (одеяло, зимнюю одежду, ковер) без механической деформации белья. Абсолютно бесшумна. Сверхэкономична: потребляет электроэнергии менее 20 Вт. Пьезокерамический излучатель производит акустические ультразвуковые вибрации частотой от 20 до 60 кГц, обладающие уникальной проникающей силой в воде и между нитями любой ткани. Воздействие этих колебаний позволяет не только удалить частички грязи с поверхности ткани, но и эффективно очистить ткань изнутри. Результаты такой стирки впечатляют! Не нужно тратить большое количество драгоценной электроэнергии для стирки в обычной стиральной машинке-автомате. «Золушка» работает бесшумно, тратит минимум электричества (меньше 20 Вт в сутки), а качество стирки превышает все ожидания. Благодаря маленькому, компактному размеру ультразвуковую стиральную машинку «Золушка» удобно брать с собой в командировку, на дачу – она легко помещается в обычной сумке. Ультразвуковая стиральная машина может постирать крупные вещи, и Вам не придется сдавать их в химчистку (одеяла, скатерти, гардины, шторы). Производство: Россия.

Ах Бра бюстгальтер корректирующий

~~1710~~ **990** руб.

Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без петелек, крючков, швов и «косточек»; не собирается складками и не сдавливает по бокам; делает декольте соблазнительным; эластичный; не ограничивает движения, удобно заниматься спортом. Размеры: S 76-81 см, M 86-91 см, L 96-101 см, XL 106-111 см, XXL 116-121 см.

Три бюстгальтера Ах Бра в комплекте!

Леджинсы

~~3490~~ **1990** руб.



Леджинсы – это действительно комфортные легинсы, которые внешне выглядят как джинсы. В них вы будете выглядеть подтянутой – как минимум на один, а то и на два размера стройнее! Они подчеркнут достоинства вашей фигуры и в то же время скроют ее недостатки. Никаких свисающих боков, торчащего животика и выступающих складок от белья!

В комплекте 3 шт. разных цветов

Электронагреватель – кран проточный бытовой

~~3990~~ **2990** руб.



Компактный и простой в использовании водонагреватель – это один из самых эффективных приборов для нагрева проточной воды, который сделает вашу жизнь намного комфортнее! Если на даче нет горячей воды, просто подключите водонагреватель, и ваша дача существенно приобретет в комфорте! Но и дома этот прибор вам пригодится, особенно в период сезонного отключения воды. В отличие от громоздкого накопительного водонагревателя эта модель легко демонтируется, когда необходимость в ней отпадает. Что еще важно: вода нагревается мгновенно, ждать, пока потечет горячая вода, вам не придется. К тому же эта модель совмещена со стандартным краном – просто поверните ручку вверх, и уже через несколько секунд пойдет горячая вода, поверните ее вниз – и пойдет холодная. Любой справится с установкой этого водонагревателя – просто прикрутите его и включите в розетку!

Проектор-ночник 8 в 1

~~1490~~ **790** руб.

Проектор-ночник совмещает в себе 8 функций проекций. Создает волшебную романтическую обстановку прямо у вас дома. Понравится детям. При его свете приятно засыпать. Проекции можно менять. Он проецирует на потолок и стены «Звездное небо», «День святого Валентина», «Рождество», «Океан», мультяшных героев, планеты и др.

Маша-повторяша

1190 руб.



Маша-повторяша из мультфильма «Маша и Медведь» станет любимой игрушкой вашего ребенка. Она является точной копией мультяшного персонажа. Поверьте, она сможет развеселить любого человека на земле. Кукла способна проговаривать ваши слова, а также бегать. Благодаря этой кукле ваш ребенок быстрее научится говорить. Также она станет хорошим стимулом развиваться умственно: учить стишки, ходить, петь.

Виззит прибор для удаления волос

~~1520~~ **990** руб.



В подарок маникюрный набор (13 предметов)!

Быстро и безболезненно удалит нежелательные волосы над губой, на щеках, подбородке, в зоне подмышек, на ногах и в зоне бикини. Удаляет волоски на корневом уровне.

Иар Зум усилитель звука

1190 руб.



Отличная слышимость с высоким разрешением. Легкий, мощный и незаметный прибор со звуковым сигналом высокого разрешения. Ни один разговор больше не ускользнет от вас. Регулируемая громкость. Для использования в любом месте: на спортивных состязаниях, за городом, на работе, в школе на праздниках и дома.

NEW! Энергосберегатель Electricity Saving Box

~~1790~~ **990** руб.



Фактически мы используем всего 60-70% электроэнергии, которая поступает в наши квартиры, остальные 30-40% не используются, но оплачиваются. Энергия бывает активной и реактивной, активная электроэнергия (полезная энергия) служит для работы электроприборов, реактивная является побочной, она создает дополнительную нагрузку на электросеть. Энергосберегатель Electricity Saving Box равномерно распределяет получаемое от сети электричество и подает только необходимое количество в электроприборы, тем самым экономя до 40% электроэнергии. Дополнительно Electricity Saving Box работает как стабилизатор и понижает риск резких скачков электричества, надежно защищая ваши электроприборы. Энергосберегатель не обманывает счетчик, экономия достигается за счет эффективного перераспределения побочной энергии в полезную.

NEW! Электропростынь

~~1990~~ **1690** руб.

Электроплед

~~2990~~ **2490** руб.





Дома, в квартире, в коттедже, на даче и даже на природе! Теперь Вы сможете спать в тепле и дышать свежим воздухом всю ночь! Забудьте о сырости в постели! Снимает напряжение, мышечные боли и стресс, расслабляет организм! Ваш диван станет источать приятное комфортное тепло, даже когда вы сидите на нем! Вы сможете обогреваться почти даром! (1 коп. в час!) Позволяет спать даже в помещении с температурой около 0 градусов! Полная безопасность благодаря новой австрийской технологии! Покрытие из натуральной 100% х/б ткани! Вы сможете быть на даче дольше на 3-4 месяца в году! Отличный подарок для всей семьи! Вам не нужны будут толстые одеяла и неудобные грелки!

Отпугиватель грызунов и насекомых

1190 руб.



Устройство для отпугивания тараканов, жуков, мышей, крыс. Защищает ваш дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 кв. м. Просто вставьте его в розетку. Можно использовать, если в доме есть дети, собаки и кошки. Он безопасен для ваших домочадцев. И в него встроен уютный ночник.

Машинка (триммер) для стрижки волос

~~1490~~ **790** руб.



Легко, безболезненно и быстро избавит от лишних волос в ушах, носу или на усах. В комплект входят: машинка для стрижки, насадки для удаления волос (уровни 6 мм, 2/4 мм), насадки-расчески для стрижки (большая и маленькая), щетка для чистки. Работает от 2 батареек типа ААА (в комплект не входят). Имеется встроенный фонарик.

Обогреватель настенный

1390 руб.



Гибкий настенный электрообогреватель можно повесить на обоях, стене или на окне. Безопасен в эксплуатации. Не сушит воздух и не сжигает кислород. Потребляет мало электроэнергии! Постоянная t 60-70 °С позволяет быстро прогреть помещение.

Электрическая пилка Scholl (Шоль)

~~1990~~ **1090** руб.



Прибор специально разработан для мягкого удаления огрубевшей кожи Ваших стоп. ✔ Удобная эргономичная форма прибора. ✔ Действует бережно и эффективно. ✔ Не требуется предварительное распаривание кожи. ✔ Мягко и эффективно удаляет огрубевшую кожу стоп! ✔ Заменит педикюр в салоне! ✔ Лучшая цена!

Швейная мини-машинка

~~2790~~ **1990** руб.



Очень компактная! Для ее использования и хранения не нужно отводить специальное место. Вы с легкостью подошьете брюки или юбку, вставите молнию, сэкономив тем самым свои деньги на посещении ателье. Подарите своим любимым вещам вторую жизнь. Ведь с этой мини-машинкой так легко пришить заплатку или красивый декоративный элемент. Сошьете красивую одежду своими руками. Вы сможете шить, используя ножную педаль. Это сделает процесс шитья быстрым и удобным.

В подарок к машинке идет набор для шитья: нитки в катушках 32 цветов, шпульки с нитками 32 цветов, сантиметр, ножницы, наперсток – 2 шт., нитковдеватель, вспарыватель, 30 иголок.



Фонарь-электрошокер Police

~~1790~~ **1190** руб.

Дорога домой проходит через темные неспокойные дворы, переулки и подъезды? Или на Вас напала бешеная собака, а может, на дороге Вам приходится иметь дело с агрессивным водителем? Не беда! На помощь придет фонарь-электрошокер Police. Он моментально приводится в боевую готовность и вмиг обездвиживает противника! Фонарь прекрасно подходит для туризма, рыбалки, дачи, является незаменимой вещью для автомобилистов. Подарите электрошокер своей девушке, жене, маме или сестре, чтобы они могли постоять за себя, когда рядом Вас не будет!

Пила универсальная Роторайзер

~~4990~~ **2990** руб.



«Роторайзер» – уникальный инструмент, который позволит работать с любыми материалами: плотными породами деревьев, ламинатом, фанерой и гипсокартоном, керамической плиткой, каменными блоками, мрамором и гранитом, коммутационными досками, ковровыми покрытиями, металлом. С помощью этой пилы вы можете разрезать металл горизонтально или вертикально, прямыми и выгнутыми линиями, методом вырезания или врезания. Пила заменит: лобзик, дисковую пилу, ленточную пилу, слесарную ножовку и пилу для разрезания плитки (черепицы).

Гелевый фиксатор Валгус Про

990 руб.



Эффективный инновационный фиксатор, который сделает так, что от «шишки» на ноге без хирургического вмешательства не останется и следа. Результат заметен уже через 2 недели, избавляет от болей и неприятных ощущений при ходьбе, можно носить в любой обуви, корректирует положение пальцев стопы. Простой в применении, маленький и аккуратный.

Закажите фиксатор Valgus Pro (Валгус Про) и получите второй в подарок!

Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

Доставка по Москве и всем регионам России / время работы с 9:00 до 21:00

8 (499) 213-03-16 (многоканальный)

ОГРН: 1147746422075, ООО «Топ Шоп». Юридический адрес: 115191, г. Москва, 2-я Рощинская ул., д. 4, офис 503



ЭТИ ТРАВЫ ВРЕДНЫ ГИПОТОНИКАМ!

Гипертония – это тяжелая и опасная болезнь, при которой надо соблюдать много ограничений, в том числе и по лекарственным травам. Если давление высокое, нельзя принимать настойки и чаи с такими растениями, как женьшень, лимонник, элеутерококк, цмин, татарник, розмарин. Пониженное давление, конечно, менее страшное по своим последствиям состояние, но тоже доставляет немало неприятных ощущений. У меня гипотония с молодости, и я знаю, что если и без того низкое давление еще падает, то становится по-настоящему плохо – голова кружится, тошнит, хочется просто упасть там, где стоишь, и заснуть. Несколько раз падала из-за этого в обмороки. Раньше, когда не особенно разбиралась в травах, но при этом любила чай с ними, скачки давления случались после того, как пила ароматные настои. Потому что, по незнанию, я добавляла в них цветки и листья тех растений, которые сильно снижают давление. Для гипертоников они полезны, а вот если у вас гипотония, лучше их не принимать.

Сильно снизить давление могут такие популярные целебные травы, как календула, мята, мелисса, пустырник, листья малины, ягоды калины и боярышника, омела. Именно их нередко добавляют в ароматные чаи.

Если вы страдаете от низкого давления, избегайте этих трав.

Гуськова Л.Д., Ивановская обл., г. Кинешма

БРОНХИТ ИЛИ ПНЕВМОНИЯ?

Скоро начнется сезон простуд и инфекций с насморком, болями в горле и кашлем. Готовиться к нему надо уже сейчас – насыщать организм витаминами из свежих овощей и фруктов, начать простое закаливание, чтобы укрепить иммунитет. Для начинающих самые доступные способы, которые не принесут большой нагрузки, – растирания мокрым полотенцем и обливания ног с чередованием холодной и теплой воды. Но если болезнь все же случилась, нужно обязательно лечиться, а не переносить ее на ногах.

И еще важно не запускать тяжелые болезни, когда самолечение уже не поможет и требуется серьезная помощь и лекарства. Например, воспаление легких – если его вовремя не начать лечить, можно довести себя до больничной койки. Многие же, и я оказалась в их числе, до последнего лечат кашель и хрипы в груди как обычный бронхит, отхаркивающими средствами и горчичниками, сгоняя жар парацетамолом и порошками, пока не прихватит так, что приходится вызывать скорую.

Эти два заболевания очень похожи, и оба требуют лечения. Однако пневмония по своим последствиям все же гораздо опаснее, может угрожать жизни. Поэтому с ней нужно сразу же обращаться к доктору. Основная разница между этими заболеваниями – бронхит обычно вызывается вирусами, а воспаление легких бактериями. Потому лечение у этих болезней отличается. Если при бронхите можно обойтись и травами, если он не осложнился, то при пневмонии без антибиотиков не обойтись. И чем дальше она зашла, тем более сильные лекарства требуются. Я довела себя до тяжелой крупозной пневмонии, и мне пришлось несколько недель провести в больнице под капельницей, принимать сразу несколько антибиотиков, а потом после этого лечить печень и кишечник.

Самостоятельно разобраться, почему повысилась температура, есть кашель и бульканье в легких, покалывает в груди на вдохе, сложно. Нужны анализы, рентген. Опытный врач может поставить диагноз, прослушав грудь. Но все же есть признаки, которые должны насторожить и заставить вас бежать к врачу или даже вызывать скорую помощь как можно быстрее.

- При бронхите обычно нет сильной лихорадки, хотя температура повышена. При воспалении легких жар очень сильный, тело трясет, льет пот. Нужно не принимать таблетки от температуры, а устранять причину, то есть бороться с микробами. Тем более ни в коем случае нельзя греть грудь, принимать горячие ванны или закутываться в несколько одеял – воспаление от этого только усилится.
- Бронхитный кашель может быть как сухим, так и влажным, но обычно мокрота прозрачная. Если же она вязкая, зеленая или тем более коричневая, отхаркивается в больших количествах, то речь уже идет о микробной инфекции.
- Из-за нехватки кислорода при пневмонии дыхание сильно затруднено, а кожа очень бледная, пальцы на руках и ногах синеют.
- Интоксикация при воспалении очень сильная, из-за чего есть тошнота, рвота, боли по всему телу, сильнейшая слабость.

Правда, тяжелый вирусный бронхит может проявляться так же, потому самодиагностика в этом случае опасна, и надо обследоваться у врача. Берегите себя и не лечитесь самостоятельно до последнего, когда уже становится совсем плохо.

Терещенко Анна Викторовна, Белгородская обл., г. Шебекино

СУСТАВЫ НЕ ЛЮБЯТ ТОМАТОВ

Я всегда любила помидоры в любом виде – свежем, тушеном, маринованном. Кетчуп добавляла куда только можно, а все супы варила с томатной пастой. Ведь томаты – продукт очень полезный, полный витаминов. В них содержится антиоксидант ликопин, который, как я читала, замедляет старение, нужен для зрения, очищает и укрепляет сосуды. Так что в моей «томатной» любви я находила только положительные стороны. Вот только пришлось несколько лет назад с этой привязанностью расстаться.

В небольших количествах я помидоры ем и сейчас, но все же значительно сократила их потребление, а от кетчупа, томатной пасты и сока отказалась совсем.

Причина тому – мой ревматоидный артрит. Я стала замечать, что после того как поем помидоров, у меня усиливаются боли в суставах. Правда, взаимосвязь поняла не сразу, но помогла наблюдательность. Спросила об этом моего врача, и он сказал, что действительно в томатах, а также в баклажанах содержатся вещества, которые усиливают воспаление при артрите и плохо действуют на суставы. Если есть их понемногу, в смеси с

зелеными овощами (кроме щавеля и шпината), ничего страшного не будет, это даже полезно. Вредны большие количества, и особенно соусы на томатной пасте.

Решила написать об этом – может быть, не все знают про этот факт. Еще хочу сказать, что при ревматоидном артрите есть и другие вредные продукты, которых нужно избегать, – красное мясо, цельное молоко, сыр, соль и напитки, в которых много кофеина, то есть крепкий кофе, черный чай и всякие газировки.

Протасова Н.В.,
г. Санкт-Петербург

ДИАБЕТ ОТ ТРАНСЖИРОВ

Мне мама с раннего детства говорила, чтобы я была осторожнее со сладостями, потому что если есть слишком много сахара, может развиться диабет.

Многие тоже так считают, хотя, как я читала в книгах и статьях, сам по себе излишек сахара к диабету не приводит, если нет наследственной предрасположенности. Вредны не сладости сами по себе, а лишний вес, который они вызывают.

Если вы сладкоежка, но при этом много двигаетесь и не толстеете, диабета можно не бояться. А избыточные килограммы как раз могут стать причиной нарушений в поджелудочной железе. Именно поэтому надо поддерживать вес в норме.

Намного опаснее, чем сахар, трансжиры. Я смотрела документальный фильм, в котором говорилось, что настоящая эпидемия сердечных заболеваний, атеросклероза, диабета второго типа во много связана именно с ними. Все очень долго боролись с холестерином, нам внушали, как вредно сливочное масло и яйца, и взамен советовали есть заменители, которые делали из растительных жиров, подвергая их специальной обработке.

Оказалось же, что различные «маслица», сделанные на их основе, намного опаснее для здоровья. Сейчас во многих странах в обязательном порядке нужно указывать на упаковке количество трансжиров в продукте, даже планируется их совсем запретить или сильно ограничить. У нас же их пока добавляют везде, где только можно. В результате сосуды забиваются бляшками, поджелудочная не выдерживает нагрузки и начинает производить дефектный инсулин, и атеросклероз и диабет появляются даже у тех, кто не берет в рот сливочного масла и не ест жирного мяса, а сладкое почти совсем не употребляет.

Чтобы от этого защититься, не ешьте те магазинные продукты, в которых много трансжиров (на упаковке еще пишут «гидрогенизированное растительное масло»). Это почти вся дешевая выпечка, колбасы, многие консервы, плавленые сырки и «сгущеночки», соусы, чипсы, фастфуд и прочая бесполезная еда.

Покупайте натуральное мясо и делайте фарш, готовьте соусы сами, пеките печенье и булочки на обычном сливочном или растительном масле. Поверьте, даже сладкий пирожок, сделанный своими руками из натуральных продуктов, намного безопаснее в плане диабета, чем печенье с пониженным содержанием сахара, но полное трансжиров.

Геворкян П.С.,
г. Москва

ПОХУДЕТЬ ПОМОЖЕТ ТЫКВА

Сейчас в продаже появилась свежая тыква по доступной цене. Это очень полезный продукт для всех и каждого, настоящий лекарь. Если есть проблемы с печенью, почками, кишечником, трудно найти лучший овощ, который поможет привести их в порядок.

А еще тыква – настоящая находка для тех, кому нужно сбросить лишний вес. С тыквой это можно сделать без ущерба для здоровья и даже с большой пользой. Не нужно никаких японских, белковых и кремлевских диет, после которых килограммы уходят, но появляются разные болячки, а вес потом возвращается. Плюс муки голода, нервные стрессы от того, что приходится себя ограничивать.

С тыквой же похудение проходит легко, жир уходит медленно, но верно. Это особенно важно для тех, у кого лишний вес сопровождается болезнями – диабетом, гипертонией. Тыквенная диета и разгрузочные дни пойдут им только на пользу. К тому же организм получит все нужные вещества, не будет никакого авитаминоза и малокровия, что случается при других похудательных диетах. Ведь мякоть тыквы богата аскорбинкой, витаминами A, D, группы B, калием, железом и магнием. Есть в ней очень редкий витамин T, карнитин, который улучшает обмен веществ и помогает «растопить» жир. Калорий в тыкве совсем мало, но насыщает она хорошо благодаря клетчатке. Так что даже если в разгрузочный день есть только ее, голодать вы не будете.

В остальные дни тоже добавляю тыкву в обычные блюда – каши, тушеные овощи, делаю тыквенный сок.

В прошлом году за 3 месяца мне удалось сбросить 6 кг. Кажется немного, но сразу почувствовала огромное облегчение, особенно в суставах ног. Тут еще помогло и то, что тыква выводит соли из организма, так что



польза двойная. А всего за год, просто добавив в свое питание тыкву и отказавшись от всякой магазинной выпечки, убавив потребление сахара, избавилась от 15 кг, а это уже большое достижение для человека моего возраста с изначальным весом в 93 кг. Сердце и сосуды сказали мне за это большое спасибо. Так что не тратьтесь на разные экзотические пилюли и не мучайте себя строгими диетами, а просто призовите на помощь доступную и очень полезную тыкву.

Пономарева Оксана Витальевна, Брянская обл., г. Клинцы

ЗАПАСИТЕСЬ СЪЕДОБНЫМИ КОРЕШКАМИ

В одной книжке прочитала, что, хотя сейчас в магазинах полки ломятся от продуктов, которые нашим предкам и не снились, в плане разнообразия растительной пищи из родных мест мы далеко уступаем нашим прабабушкам и прадедушкам. Мандарины и киви нередко появляются на нашем столе чаще, чем родные репа, брюква, дикие ягоды. Про различные съедобные и полезные дикорастущие растения и говорить нечего.

Мы используем травы и коренья как лекарства, но не помним, что многие из них к тому же не просто годятся в пищу, а еще и вкусны. Главное – знать, что можно использовать и как готовить.

Сейчас осень, как раз самое лучшее время для заготовки корешков – они к этому времени накапливают максимальную питательную ценность.

Что из распространенных растений можно есть?

Пырей. Его корневища промывают, счищают пленочку, режут на мелкие кусочки и тушат с луком и чесноком.

Дягиль. Его корешки обладают сильным приятным ароматом свежести. Я их ем в сыром виде, добавляя в салаты, или тушу с овощами.

Лапчатка гусиная. Корневища этого растения хороши для супов, их можно добавлять в начинки для пирогов, например капустную.

Камнеломка. Это целебное и декоративное растение, корни которого можно есть хоть в сыром, хоть в отварном виде. Их можно также насушить, перемолоть и добавлять в муку при выпечке для пряного вкуса. Особенно хороша мука из корневищ для пряников и кексов.

Козлобородник. У него годятся в пищу не только молодые листочки, но и корешки. В сыром виде, правда, их есть нельзя, нужно отваривать или тушить.

Специи и пряности, которые привозят издалека, сейчас дорогие. Но их легко заменят наши родные корешки, которые сдобрят пищу и наполнят ее полезными веществами.

Масалова И.П., г. Великие Луки

ГДЕ ЖИВУТ ВИТАМИНЫ?

Чем меньше ваша рука колдует над обработкой овощей и фруктов, тем больше сохраняется в них витаминов.

При чистке картофеля и других овощей разрушается до 22% витамина С, а в процессе последующего приготовления пюре, запеканок, котлет – до 80-90%. Поэтому для сохранения витаминов лучше отваривать или запекать картофель в мундире.

А вот яблоки не стоит есть сырыми, при жевании теряется аскорбиновая кислота. Лучше сварите из них компот или запеките в кожуре.

Листовые овощи вообще не рекомендуется отваривать. Лучше ешьте их сырыми в салатах.

Не оставляйте первое блюдо на горячей плите. Борщ, щи и картофельный суп в процессе приготовления утрачивают почти половину витаминного состава, постояв 3 часа в теплом виде – еще 20-30%, а спустя 6 часов такого хранения витаминов в них и днем с огнем не сыскать.



Не любят эти неженки посуду с поврежденной эмалью, даже незначительное количество меди, цинка, никеля, свинца и других металлов, проникающих через такую выбоину, наносит невосполнимый урон витаминной гвардии.

Еще одна фантазия на витаминную тему – суп из чернослива.

Размочите 6-8 плодов, пропустите их через мясорубку, добавьте 6 толченых грецких орехов, 1 ч. л. сахара. Отожмите половинку лимона и разведите горячей кипяченой водой. Прикройте крышкой и дайте настояться 10-15 минут. Ешьте теплым.

Восполнить дефицит аскорбинки может суп на отваре шиповника.

Залейте 1 ст. л. плодов (продаются в аптеке) 2 стаканами воды, плотно закройте крышкой, кипятите 15-20 минут на водяной бане, настаивайте 3 часа в термосе. Процедите, добавьте клубнику и сок из половинки лимона. Нарежьте небольшими дольками абрикос или яблоко. Положите на дно тарелки и залейте теплым отваром.

Откажитесь от вредной привычки класть овощи в холодную воду, а потом доводить ее до кипения. При этом теряется много витаминов. Если же погружать овощи сразу в кипяток, витамин С практически полностью сохраняется, только кастрюлю плотно закройте крышкой.

Адрес: Черниковой Татьяне Дмитриевне, 356250, Ставропольский край, Грачевский район, с. Грачевка, ул. Советская, д. 4

ДИЕТА ПРИ БОЛЬНОМ ПИЩЕВОДЕ

Если кто-то сталкивался с такой проблемой, как кардиоспазм пищевода, то знает, сколько она доставляет неприятных ощущений. Иногда эту болезнь даже можно спутать с приступом стенокардии, потому что боли в груди похожи.

Но самое главное – становится трудно проглотить даже маленький кусочек еды или выпить стакан воды, они застревают в пищеводе и не идут дальше в желудок. Вся проблема в том, что не открывается клапан, и вся еда застревает. Затягивать с этой болезнью нельзя, она сама по себе не пройдет. Нужно идти к гастроэнтерологу, который сделает обследование и назначит лечение. Помогают спазмолитики, успокаивающие средства. Моей знакомой, у которой была такая же проблема, делали специальную, не самую приятную процедуру – вводили трубку с баллоном и расширяли клапан. Но у нее состояние было совсем запущено, она сильно похудела из-за того, что не могла нормально есть.

У меня тоже эта проблема, но мне удается пока справляться с ней с помощью лекарств и строгой диеты.

Правильное питание здесь очень важно, и я хочу дать несколько советов, которые пригодятся всем, кто сталкивался с кардиоспазмом (есть другое название болезни – ахалазия кардии).

- Ешьте понемногу, медленно, тщательно пережевывая пищу и не отвлекаясь ни на что, – не смотрите телевизор, не читайте, не разговаривайте. Сосредоточьтесь целиком на еде. Питаться надо 5-6 раз в день, а не 3 раза большими приемами.
- При кардиоспазме помогает питье во время еды, если пища застревает. Хотя вообще жидкие продукты – каши, супы – в этом случае проходят в желудок тяжелее, чем твердые. Поэтому суп можно закусить ложкой тертой моркови или свеклы.
- Ни в коем случае нельзя есть слишком горячую или, наоборот, холодную еду. Она должна быть тепленькой, температуры тела.
- Некоторые блюда могут спровоцировать спазм. Это все жареное, соленое, копченое, острое, консервы, жирное мясо, хлебный мякиш, яблоки, особенно кислые, хурма.
- Газировки, кофе, крепкий чай тоже противопоказаны, как и кислые соки, квас и тем более пиво.
- После еды нельзя ложиться, наклоняться, поднимать тяжести. Лучше всего медленно погулять на свежем воздухе или просто посидеть.

Диета сама по себе от болезни не избавит, нужно и другое лечение. Но состояние она облегчит, и неприятные симптомы будут возникать реже.

Кудашова Е.В., г. Иркутск

ВКУСНЫЙ СУП ИЗ... ЯБЛОК!

Народная мудрость говорит, что если в доме каждый день все съедают хотя бы по яблоку, визиты к докторам понадобятся намного реже. Настолько это полезный для здоровья фрукт. В нем есть весь набор витаминов и микроэлементов, которые полностью обеспечивают нас всем необходимым. Яблочки поддерживают здоровье и лечат. Поэтому, когда мы купили участок в садоводстве, первое, что сделали – посадили несколько яблонек. И вот уже много лет собираем с них хороший урожаи. Варим джемы и варенье, сушим, закладываем в погреб и раздаем друзьям. А мои знания в области яблочной кулинарии значительно расширились.

Раньше только делала с ними пироги и торты, добавляла в салаты и тушеное мясо. Но с яблоками можно приготовить много других необычных блюд. Например, яблочный суп. Когда говорю про него, многие удивляются и не верят, но, распробовав, спрашивают у меня рецепт. Решила написать в любимую газету, где сама нашла немало полезных кулинарных открытий в области здорового питания, и предложить читателям приготовить яблочный супчик по моему рецепту.

1 кг яблок помыть, почистить, вырезать сердцевину. Из нее и кожуры приготовить бульон – отварить в 1,5-2 л воды с добавлением нескольких горошин душистого перца, корочки лимона и 1 ч. л. корицы. После этого жидкость процедить, высыпать в нее 0,5 стакана (если хотите погуще, то можно больше) промытого риса, 1 натертую на крупной терке морковь, горсть изюма и несколько ягод кураги. Мякоть же порезать кубиками и немного потушить с небольшим количеством сахара на сковородке. Когда рис сварится, выложить в тарелки яблоки, залить супом и добавить немного сметаны.

Суп получается сладко-кислый, ароматный. Это самостоятельное блюдо или вкусный десерт. Особенно яблочный супчик нравится моим внукам.

Круглова Вера Игоревна, г. Псков

Запасайтесь на зиму рябиной!



Как красиво горят на осеннем солнце гроздья спелой рябины! Можно и полюбоваться, и запастись этими полезными ягодами на зиму. Тогда вам и вашим близким не будут страшны ни простуда, ни грипп, ни многие другие болезни. Сегодня ведущая рубрики К.И. Доронина поделится своими рябиновыми рецептами и расскажет, как с их помощью укрепить здоровье.

«ЧТО СТОИШЬ, КАЧАЯСЬ...»

Был в моей жизни один необыкновенно солнечный и счастливый день, связанный с рябиной. Его подарила осень напоследок перед холодами.

Мне 5 лет. Сентябрь 1946 года, далекий немецкий город Карлсруэ. Наши люди, свезенные туда немцами во время войны, собрались на площади. Они размахивали ветками рябины с гроздьями ярко-оранжевых ягод и пели русскую песню: «Что стоишь, качаясь, тонкая рябина...»

Освобождали нас американцы и после Победы еще больше года придерживали на чужбине якобы для восстановления здоровья плененных. Их шоколад, апельсины, ветчина – хорошие продукты. Только исстрадавшимся людям очень хотелось домой.

Помню, маленький толстенький американец взобрался на трибуну и потребовал тишины. На ломаном русском языке он стал объяснять, как много прекрасного ждет нас в Америке, согласись мы сменить Родину. Говорил так долго, что у меня разболелась голова. Наконец выкрикнул с трибуны: «Кто выбрал Америку – стройтесь слева». Бог свидетель, влево отошли очень немногие.

А дальше – полосатые пограничные столбы, бесконечный осенний дождь и тысячи людей под открытым небом. Для сотен из них наградой за верность Отечеству стала мучительная смерть от дизентерии.

Наконец – станция Олыка в Волынской области (Западная Украина). Там нас встретила бабушка Елена. Помню, как она толкла в деревянной деже (кадушке) рябиновые ягоды. Кормила ими меня, маму и всех, кто еще мог есть. Бабушка падала с ног, но рвала и рвала эти ягоды, готовила из них ярко-красное месиво и раздавала больным. Так она помогла врачам остановить страшную эпидемию дизентерии. С тех пор я смотрю на рябину с благоговением.

И когда нас поселили в лесной барак, построенный, кстати, немецкими военнопленными, рябина тоже очень выручала. В колодце стояла ржавая болотная вода, которую невозможно было пить. А несколько веточек рябины со свежими или сухими листьями, опущенные в воду на 2-3 часа, избавляли ее от неприятного вкуса, запаха и вредных микробов. Оказывается, это давний опыт славянских народов, позабытый в нынешнее время.

ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ

Старые люди до сих пор переславают сечкой из рябиновых листьев вилки капусты, зимние яблоки, всякие заготовки овощей и фруктов. Потому что рябина прогоняет гниль. А если вы простудитесь в зимнюю стужу, помогут отличные согревающие и витаминные средства из рябины.

- **Наливка.** Ягоды рябины, уже схваченные морозцем, пересыпать сахаром (слоями), закрыть крышкой и выставить на солнце. Через 3 недели наливка будет готова.
- **Рябиновая настойка** – давно известное на Руси целебное средство. На 200 г растертых свежих ягод – 1 л 40-градусной водки. Выдержать 12 дней, процедить и принимать по 1 ч. л. перед едой 3 раза в день. Помогает и при геморрое, нарушениях менструального цикла.
- **Сироп.** Отожмите 1 л сока из ягод и доведите до кипения с 600 г сахарного песка. Дайте немного постоять и употребляйте по 2 ст. л. 3 раза в день после еды с интервалом в 1 час. Полезно при ожирении на почве гипотиреоза, вялой работе щитовидной железы и нарушении водно-солевого обмена.
- **Рябина на меду**: на 1 кг рябиновых ягод – 0,5 кг меда.

Чтобы забыть о вирусных эпидемиях, ангине, отите и прочих напастях, советую заготовить на зиму рябину в любом виде. Она доступна всем!

ПОЛЕЗНА ОТ МНОГИХ БОЛЕЗНЕЙ

Чтобы убедиться в полезности рябины, с наступлением холодов присмотритесь к птицам. Сколько их на деревце со спелыми ягодами, созданными как будто специально, чтобы всех накормить, исцелить и продолжить род!

Нам тоже помогает рябина. Причем не только ее плоды, но и листья, и цветки. Это противовоспалительные, вяжущие, послабляющие и мочегонные лекарства. Они останавливают кровотечения, в том числе маточные в климактерический период, и понижают уровень холестерина в крови, защищая от гипертонии на почве атеросклероза. Выручают и при накоплении вредных жиров в печени.

Рябиновый настой, отвар или сок употребляют при гепатитах, гепатохолециститах. Такие снадобья улучшают пищеварение при затрудненном желчевыделении, а также старческой атонии желудочно-кишечного тракта.

Однако при высокой свертываемости крови плоды рябины красной надо употреблять с осторожностью. Зато при гемофилии хороши любые методы лечения ею: от приема сока или настоя до аппликаций. Настой из коры, свежеотжатый сок из цветков тоже очень действенны.

Что касается наружного применения, то есть старинный способ лечения кашицей из рябиновых ягод. Ее накладывают на область шеи при любых заболеваниях щитовидки у женщин и мужчин. Помогают и аппликации из свежих либо сухих распаренных цветков.

Вреда такое лечение не приносит, так что можно попробовать до улучшения состояния.



Кашицу из свежих ягод применяют даже при красной волчанке. Аппликации накладывают на красные пятна на лице (так называемую бабочку). Держат целую ночь. Через день пятна бледнеют. А внутрь при этом заболевании принимают отвар из молодых рябиновых веток.

При трещинах на кистях рябина – тоже наилучшее средство. Годятся и цветки, и ягоды.

ГДЕ ВЗЯТЬ КРЕМНИЙ?

Чем же так полезна рябина? Кроме витаминов и прочих ценных веществ, в ней много кремния.

Первыми о его недостатке в организме заговорили натуропаты. Выяснилось, что он играет необычайно важную роль в обмене веществ. И его дефицит очень плохо сказывается на здоровье.

Если в почве мало кремния, растения болеют. Если его мало в морской воде, то водоросли перестают размножаться. А когда его мало в организме человека, развиваются глазные и кожные болезни, быстро стирается зубная эмаль, становятся тонкими и ломкими ногти, волосы, начинается облысение.

Кроме того, с нехваткой кремния связано возникновение таких тяжелых заболеваний, как атеросклероз, диабет, дистрофия, эпилепсия. Одолевают головные боли, насморк, гайморовы пазухи переполнены слизью. Часто случаются переломы, болят суставы, особенно при перемене погоды. Организм стареет раньше времени, ухудшается и психическое состояние, слабеет память. Как же пополнить запасы кремния?

В чистом виде он в природе практически не встречается. Его соединения содержатся в любой глине, лечебной грязи, в песке, угле, нефти. А еще – в морской, дождевой и минеральной воде. Даже обычная вода, обогащенная кремнием, превращается в чудесный напиток, несущий исцеление, что подтверждается многочисленными письмами читателей.

Соединения кремния есть в организме человека, животных и в некоторых растениях, среди которых на первое место выходит рябина.

КОГДА ХОЧЕТСЯ МЕЛА

Во время беременности много кремния из организма женщины переходит в эмбрион. И если это вещество не поступает с пищей в достаточном количестве, то начинаются неполадки со здоровьем.

Не хватает кремния – и не усваивается кальций. Значит, разрушаются зубы, портятся ногти, волосы. И малыш может родиться слабым. К таким деткам «пристают» все детские инфекции, различные виды аллергии.

Кальцием богато, например, молоко, но некоторым женщинам этого недостаточно. Хочется мела. Дело в том, что можно пить очень много молока или есть мел, однако при дефиците кремния кальций все равно будет плохо усваиваться. Так что стоит обратить внимание на обогащенные кремнием продукты. Очень рекомендую кисель из рябиновых ягод.

Если во время беременности портятся волосы, мойте их рябиновым отваром, настоем. Еще помогают отвары картофеля в мундире, овса, крапивы, хвоща, лопуха. Все эти растения тоже содержат соединения кремния.

ЗАЖИВЛЯЕМ РАНЫ

Обеззараживающие свойства рябины давно используются для лечения ран, даже открытых, гнойных, а также многих кожных болезней.

В коже здорового человека достаточно кремния. Ну, а если постоянно высыпают прыщи, пузыри, трещины на ногах, а то и нарывы возле ногтей, надо полагать, что дело не в плохой обуви. Такое случается и при недостатке кремния. Поэтому советую делать ванночки с рябиной. В них хорошо добавлять любую глину. Можно еще запаривать овес или хвою. Если вы готовите соки из той же рябины либо богатых кремнием овощей, используйте жмых для ножных ванн. Как говорила Ванга, лекарства, попадая через кожу, действуют даже быстрее и лучше, чем через желудок.

В течение 2-3 часов, пока сидите у телевизора или читаете, занимаетесь рукоделием, просто держите ноги в тазике с целебным отваром либо настоем.

ОЧЕНЬ ЦЕНИТСЯ В ХОЗЯЙСТВЕ

Лесники знают, как нелегко уберечь рябину от самовольных порубок. Главная тому причина – ее замечательная древесина. Она плотная, тяжелая, с трудом колется, зато хороша в резке и прекрасно полируется, поэтому очень ценится в плотницком деле.

Рябина используется для изготовления музыкальных инструментов, разных деталей и нужных в хозяйстве вещей. Сделанные из нее рукоятки молотков, топоров служат долгие годы. А из прутьев рябины плетут мебель.

Древесина у нее огнестойкая, загорается с трудом. Не случайно кузнецов, имеющих дело с огнем, в старину отселяли на окраины, а их постройки обсаживали рябиновыми деревцами. Ценится и кора рябины, содержащая много танинов, дубильных веществ. В старые времена ее применяли для выделки самых дорогих тонких кож.

В плодах рябины есть цианидин – стойкий краситель лиловато-красного цвета, а из листьев и молодых побегов получается темно-коричневая краска. Эти краски использовали древние иконописцы. И до сих пор секреты их изготовления хранятся у мастеров-художников.

Берегите рябину, ведь она дарит нам еще и здоровье!

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

- При любых болезнях печени, сопровождающихся диареей, рекомендуется настой из сухих цветков рябины. На 2 ст. л. – 0,5 л кипятка. Настоять ночь, процедить и пить по 3/4 стакана 3 раза в день.
- Страдающим желчнокаменной, почечнокаменной болезнями полезен настой из сушеных рябиновых листьев, собранных весной до цветения. Залить на ночь 3 ст. л. сырья 3 стаканами кипятка. Пить по 1 стакану 3 раза в день за 10 минут до еды. Лечиться можно долго без перерывов. Это щадящий, безболезненный метод дробления и выведения маленьких камней. Настой нормализует водно-солевой обмен.
- От туберкулеза кожи и красной волчанки помогают молодые ветки рябины, заготовленные весной, до цветения. Их надо раздробить, взять 2 ст. л. и залить 400 мл крутого кипятка. Затем прокипятить 5 минут на медленном огне, охладить и процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды в течение 40 дней. После 7-дневного перерыва повторить. Лечиться так не меньше года, до улучшения состояния.



Хрен редьки не слаще...

С моей соседкой мы нередко спорим, хотя живем, как говорится, душа в душу.

Но правильнее сказать – нога в ногу, потому что по жизни мы с ней идем просто как в строю, ни на шаг не отставая друг от друга. Мало того что родились в одной квартире, так мы еще и ровесницы, и даты рождения у нас совпадают – 12-е число, только у меня в сентябре, а у нее в ноябре.

Мы и в одну школу пошли, а потом вместе на завод «Красный треугольник» ученицами поступили. И хоть потом наши пути разошлись – я дальше пошла учиться, в химико-технологический, а Грипка (вообще-то она Агриппина Саввишна, но для своих – просто Грипка) так на заводе и осталась, техникум заочно окончила и до начальника цеха доросла, но свадьбы мы сыграли в один день – в красном уголке на заводе. Оба жениха тоже были наши, заводские. Только было то давно, наши мужья отошли в лучший мир, а сыновья – по двое у каждой – выросли да и разъехались по другим городам, семьи у них, и внучат у нас четверо на двоих. Вот такая интересная арифметика. Живем мы с Грипкой в одной квартире-коммуналке, но как родные. Вместе жизнь прожили, вместе старость встретили, помогаем друг другу.

Вот только стали мы с ней в последнее время здорово ссориться. А разногласия у нас начались, когда Грипка подпала под влияние одной секты. Подпала, и как будто ее подменили. Ну, правду сказать, «сектой» я называю ее новых знакомых, с которыми она сдружилась в нашей библиотеке. Я там редкая гостья, зайду иногда по пути в магазин – газетку почитать, а она туда каждый день бегает, примкнула к какой-то «группе здоровья». Они по вечерам там собираются, книжки или журналы про здоровье вместе обсуждают, делятся, кто чем болел и чем вылечился.

Грипка и меня к ним пыталась пристроить, да мне это показалось пустой тратой времени. Все равно врач лучше знает, что и от чего принимать, а не всякие там настойки самим варить и пить. Еще не то что-нибудь наваришь, да и отравишься. У нас участковый врач – ну очень отзывчивая, мне от боли в коленках столько всего навыписывала, что я чуть ли не всю пенсию в аптеке оставила. А что делать? Коленки-то у нас с соседкой болят неимоверно. Как погода меняется, так мы обе с ней волком воем, а утром, бывает, с кровати не встать – просто цирк! Но была она нормальным человеком, мазалась, как и я, всякими мазями, что-то помогало, что-то не очень, за вечерним чаем мы все это с ней обсуждали. А теперь – не тут-то было!

Как-то ввалилась она ко мне в комнату с пакетом всяких средств от суставов, да и брякнула: «Бери, Степановна, все себе, я теперь народной медициной лечусь, а ты – как хочешь!»

И пошло: то она гадость какую-то на плите в ковшике варит, вонь от нее – по всей квартире, то деготь с хозяйственным мылом кипятит, то припарки из березовых веников к коленкам привязывает. А то еще черную редьку на терке натрет, с медом, каким-то маслом, зубным порошком (!) и еще с чем-то дурно пахнущим намешает – и на тряпку, привяжет к коленкам и сидит у себя перед телевизором. Мне кричит: «Степановна, попробуй! Проверенный рецепт тебе дам!» А я ей в ответ: «Тьфу на тебя и на твоих сектантов. Это они тебя научают дрянь всякую мазать на ноги. Посмотри – вся кожа у тебя сошла, а толку? Нет уж, я – человек образованный, от своих мазей ни за что не отступлю. Пусть они мне и не всегда помогают, но все ж в аптеке куплены, а не на ведьминой кухне сварены». А она – ах, ты такая-сякая, моих единомышленников оскорблять!

Ну и разругаемся мы с ней в пух и прах. День-другой не разговариваем, а потом помиримся, конечно, куда деваться?

Но однажды и меня так достала эта проклятая боль в коленях, что пришлось от своих принципов отступить. Дело было в ноябре, погода менялась, и меня прихватило – хоть криком кричи. Я и застонала довольно громко. С кровати встать не могу, внутри коленок – прямо как зуб болит, даже слезы из глаз брызнули.

Услышала Грипка, прибежала с кухни, а в руках у нее миска. «Ты что, – встревожилась она, – так больно? Тебе плохо?» Я ей: «Ужас какой-то, – говорю, – такого еще не было. Дай, Бога ради, мне коробку мою с лекарствами, мне уж до нее и не дотянуться. Я встать не могу!»

А она как-то так прищурилась на меня не по-доброму, пристально смотрит и молчит. У меня аж сердце захолонуло: «Ты что это, – говорю ей, – не видишь что ли, человеку плохо, он лекарства просит!» А она вдруг зачерпывает рукой из миски что-то белое и шмяк мне прямо на коленки: «Вот тебе лекарство! Сейчас я тебя вмиг вылечу, как девочка скоро бегать будешь!»

Я и охнуть не успела, как на ногах у меня оказалась белая, остро пахнущая масса. Соседка моя тут же ловко намотала мне сверху полиэтиленовый пакет, махровое полотенце и, ни слова не говоря, удалилась. А я, ошеломленная таким напором, осталась ждать – что будет?

Коленки мои сразу как огнем зажглись, но это было скорее приятно. И через полчаса я почувствовала такое облегчение, что в блаженстве задремала. «Вот, – разбудила меня соседка, – скажи спасибо, что я студень сварила! Забыла, ведь день рождения у меня!» «Кошмар! – закричала я. – Ты что, меня студнем мазала? Совсем со своей народной медициной с ума сошла?»

А Грипка прямо в хохоте зашлась: «Каким еще студнем? Да хоть бы и студнем, если помогает. Но нет, это я хрен терла для студня, да прямо с миской на твой крик и прибежала, а как посмотрела на тебя, от боли плачущую, меня и осенило: чем хрен-то хуже редьки? Тоже жжет, тоже растительный, не какая-нибудь химия твоя. Вот я и попробовала на тебе новое средство, хотя какое оно новое? Наши давно мне и редьку, и хрен для суставов рекомендовали». И она стала долго рассказывать о полезных свойствах редьки и хрена, а я, хоть и слушала вполуха, мнение свое о народных рецептах изменила – ведь помогло же!

Иванова Е.С., г. Санкт-Петербург



ХОТИТЕ ПОМОЛОДЕТЬ?

Лекарства от старости не существует. И все же мы можем себе помочь. Надо почаще сидеть на корточках или приседать. С удивлением узнала, что недавно ученые проводили исследования, в результате которых это и выяснили. Просто нагрузка на ноги увеличивает естественную выработку гормона молодости, что приносит огромную пользу всему организму. И сразу же улучшается настроение.

Поэтому давайте сами позаботимся о том, чтобы дольше оставаться молодыми!

Суворова Елена Николаевна, г. Подольск

ВМЕСТО ВАЛИДОЛА

Семена обычного огородного укропа я использую вместо валидола. Измельчаю их в ступке в порошок. Как только заболит сердце, вместо таблетки валидола кладу под язык щепотку укропного порошка. Он снимает не только сердечные боли, но и нервное напряжение, к тому же избавляет от запоров.

А если нужно избавиться от воспаления мочевого пузыря, советую 1 ч. л. порошка заливать 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 1 часа и пить утром натощак.

Такой настой очень полезен пожилым людям.

Зотова В.А., г. Златоуст

ДОМАШНИЙ ИНГАЛЯТОР

Осенью мы чаще простужаемся. Но я не бегу сразу же в аптеку за таблетками и каплями. Мне помогают домашние ингаляции с чесноком.

Готовлю 1 ст. л. кашицы из чеснока, помещаю ее в бутылку и встряхиваю, чтобы она равномерно распределилась по дну. Чтобы активировать действие чеснока, бутылку можно подержать в теплой воде, не забыв плотно закрыть ее крышкой.

Ингаляции надо делать так:

губами обхватить горлышко бутылки и вдыхать ртом чесночный воздух, а выдыхать через нос. Если дышать таким образом 5-6 раз в день по несколько минут, можно быстро избавиться от простудной инфекции.

Носкова Валентина, г. Мурманск

ПИЩА ДЛЯ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН

В книге по тибетской медицине вычитал мудрость. Смысл ее такой: как сырые дрова дают больше дыма, чем огня, так и некоторые продукты делают тело тяжелым, лишая его любовного жара. К таким продуктам относятся многие молочные, цельное молоко, сахар и сладости с ним. Лучше свести к минимуму жирное мясо, густые наваристые бульоны, газированные и крепкие алкогольные напитки.

Что же полезно? На столе настоящего мужчины должна быть молодая баранина, а кроме нее – морепродукты, сладкий и горький перец, лук и чеснок, бобовые, орехи, мед, творог, тыквенные семечки и немного хорошего вина.

Егоров Константин Александрович, г. Псков

УКРЕПЛЯЮЩАЯ НАСТОЙКА

С возрастом костная ткань становится менее плотной, и это чревато переломами. Лучше заранее застраховаться от таких неприятностей. Я использую настойку на грецких орехах:

беру банку объемом 200 мл, измельчаю в ступке 3 дес. л. ореховых перегородок, высыпаю в банку и заливаю доверху спиртом либо хорошим самогоном. Плотно закрываю банку крышкой и ставлю в темное место на неделю. Принимаю по 1 ч. л. в 30 мл воды 3 раза в день в течение 3 недель.

Целебная настойка часто применяется и для растираний при суставных болях. Обычно для снятия болевого синдрома ее рекомендуют втирать около 6 дней.

При болях в пояснице полезно после растирания ею несколько минут поглаживать больные места ладонями. Облегчение наступает почти сразу.

Но средство может вызывать аллергию, поэтому лучше сначала сделать тест на переносимость.

Будьте здоровы!

Усольцева Людмила Андреевна, г. Пермь



Будем долго молодыми!

Ищу единомышленников в южных краях или Средней полосе России, а возможно, и в Сибири – бодрых, подвижных людей, ведущих здоровый образ жизни. Давайте вместе отдыхать на природе, ходить на экскурсии, в походы! Я одинокая пенсионерка, симпатичная, моложавая, без вредных привычек и проблем со здоровьем. Рада доброму знакомству, приятному общению, возможности познавать что-то новое, заниматься чем-то полезным. Тех, кто меня в этом поддерживает, прошу откликнуться и поделиться идеями. Мужчины интересуют моего возраста, ведущие здоровый образ жизни, творческие, увлеченные делом.

Светлана, Мурманская обл., тел. 8-911-063-01-21

Выход всегда есть

Одинока, 64 года (160-65), женатый сын живет отдельно. По гороскопу я Козерог. Активная, деловая, трудолюбивая. Работа, работа и еще раз работа... Жила вместе с мамой – моей единомышленницей, сподвижницей. Но в 85 лет ее не стало, и мир опустел. Выход из пустоты вижу в знакомстве с мужчиной 60-70 лет, близким по духу, активным, деловым, непьющим и не судимым. Нужен человек надежный, искренний. Материально я обеспечена, жильем тоже. Здоровье в пределах нормы. Есть дача в Смоленской области, вожу автомобиль.

Наталья, г. Санкт-Петербург, тел. 8-951-695-67-59

Один в красивой деревне

Я инвалид 2-й группы, без ноги, передвигаюсь на костылях, коляске и протезе. Родни нет. Сам занимаюсь домашним хозяйством и обслуживаю себя. Мне 69 лет, веду трезвый образ жизни, не курю. Еще не потерял интерес к жизни. Мой дом со всеми удобствами, новой мебелью и бытовой техникой. В живописной деревне – участок земли, сад, баня. В общем, есть все, и от вас, будущая моя хозяйка, ничего не надо, кроме зубной щетки и домашних туфель. При взаимной симпатии узаконим отношения. Жить желательно у меня. Нужна симпатичная женщина до 63 лет, средней полноты, среднего роста. Национальность и вероисповедание не имеют значения, я адекватен и уживчив.

Адрес: Билану Александру Николаевичу, 216564, Смоленская обл., Рославльский р-н, д. Жарынь. Тел. 8-915-630-49-01

Встретим старость у камина

Мне 59 лет. Уже 5 лет коротаю время в одиночестве. Случилась беда – авиакатастрофа... Думала, что время вылечит и депрессия уйдет вместе с болью в небытие. Но выжить без близкого человека рядом невозможно. Надеюсь через нашу газету найти такого же доброго и одинокого человека, как и я. У меня два высших образования, сейчас работаю в школе учителем. Может, найдет меня счастье, и мы еще сумеем отогреть наши души и встретим старость у камина вместе.

Ирина, Ростовская обл., тел. 8-961-269-65-25

На пороге осени

Позвони мне, я жду, одна на пороге своей осени. Стало тоскливо без близкого человека. Почему все так? Один Бог знает. Тяжело терять и найти непросто. Все есть для жизни, быт обустроен, но нет тебя, надежного, настоящего, без вредных привычек, 52-60 лет. Я та, которая тебе нужна.

Рита, г. Воронеж, тел. 8-920-467-10-57

Буду верным до конца

Мне 53 года. В 2013 году скоропостижно умерла моя любимейшая и ласковая жена, без которой я просто-напросто не мог жить. Очень хотел бы найти вологодскую «медведицу». Именно из Вологды! Ваш вес не менее 120 кг, вы властная, но добрая, нежная, ласковая. Нужна только такая, а не «состоятельная леди». О других и думать не желаю. Буду верным до конца дней.

Адрес: Корытину Александру, 142784, г. Москва, Ленинский р-н, д. Саларьево, ул. Тихоновская, д. 1

Порядочная, скромная

Мне 56 лет, порядочная, скромная. Живу в общежитии, в военном городке. Для создания семьи хочу познакомиться с мужчиной 56-65 лет из Саратова или области, можно из Пензы. Соглашусь на переезд.

Адрес: Рамазановой Софье, 412031, Саратовская обл., г. Ртищево, ул. Котовского, д. 1/52, кв. 30. Тел. 8-937-268-95-68

На берегу Волги

Жду и надеюсь на встречу с милой, доброй женщиной, согласной на переезд ко мне. Инвалид 2-й группы после службы в армии. В 2008 году перенес инсульт, левая рука не работает, но живая. Веселый, жизнерадостный, не пью, но курю. Живу на берегу Волги, недалеко от города Козьмодемьянска. Мне 57 лет (174-80).

Адрес: Припорову А.М., 425308, Марий Эл, Горномарийский р-н, д. Мумариха, ул. Ленинградская, д. 7, кв. 2. Тел. 8-909-368-28-22

Для серьезных отношений

Хотела бы познакомиться с мужчиной 55-65 лет, спокойным и добрым, без вредных привычек. Мне 55 лет (160-63), приятная, спокойная, домашняя, без вредных привычек. Жильем обеспечена.

Наталья, Краснодарский край, г. Новороссийск, тел. 8-918-976-11-63

Отзовись, единственная!

Мне 62 года (167-70), по гороскопу Дева. Работаю, занимаюсь спортом. Вредных привычек нет. Православный, хожу в церковь. Очень хочу найти свою женщину, близкую сердцу и душе. Живу в одном доме с мамой, своего жилья нет. Буду работать, любить тебя. Отзовись, единственная, я так тебя жду!

Адрес: Игорю, 369300, Карачаево-Черкесская Республика, г. Усть-Джегута, ул. Хлеборобная, д. 24. Тел.: 8-988-605-97-59, 8-906-445-12-35

Плохо одной

Вдова, 61 год, выгляжу моложе, рост 157 см, не полная, не курю. Очень плохо одной. Хочу встретить доброго, заботливого, порядочного мужчину, близкого по возрасту, чтобы прожить с ним остаток жизни в любви, взаимопонимании. На чужую собственность не претендую. При взаимной симпатии соглашусь на переезд.

Людмила, г. Москва, тел. 8-965-136-78-32

Надеюсь на счастливую встречу

Мне 60 лет (170-70), скромная, порядочная. Буду рада встретить вдовца 70 лет, доброго, не судимого, с чувством юмора. Вы желательно из городов Сочи, Анапа. Звонить можно с 8 до 22 часов.

Адрес: Снегиревой Зинаиде, 354207, г. Сочи, п. Дагомыс, ул. Фестивальная, д. 32. Тел. 8-918-308-65-20

Познакомлюсь с серьезным мужчиной

Вдова, 62 года, рост средний, внешне приятная, не полная, общительная. Живу в двухкомнатной квартире со всеми удобствами. Недалеко от дома – земельный участок. Дети и внуки живут отдельно. У нас очень красивая природа, кругом леса, озера, реки.

Любовь, Ярославская обл., тел. 8-980-650-14-27

Поддержим друг друга

Мне 30 лет, рост 165 см, симпатичный. После аварии стал инвалидом 1-й группы, нарушена речь (но понять можно). После долгого лечения сам хожу по дому, а на улице – с небольшой поддержкой. Для создания семьи ищу женщину 25-35 лет, тоже с инвалидностью, но чуть поздоровее. Может, с ДЦП или другими заболеваниями, кроме эпилепсии и психических. Пишите, если не пугают мои проблемы. Станем опорой друг для друга. Живу вместе с мамой недалеко от моря. Пригласим в гости.

Адрес: Власу, 298330, Крым, г. Керчь, ул. Буденного, д. 32, кв. 1. Тел. +7-978-786-49-23

Очень одиноко

Хочу встретить надежного мужчину, близкого по духу, не судимого, тоже одинокого, желательно из Ярославля. Мне 55 лет, рост 170 см, внешне приятная, работаю. Люблю природу, огород, путешествия.

Адрес: Салимовой Л.Б., 150065, г. Ярославль, ул. Папанина, д. 19, кв. 100. Тел. 8-905-133-95-67



Устала от боли

Заболела 2 года назад раком шейки матки 2-й стадии. Лечили меня целый год и, можно сказать, почти вылечили. Но весной этого года стала опухать нога, я поехала к своему онкологу, и та мне сказала, что эта опухоль из-за рака. Обследование показало, что в правой ноге 2 метастаза. Хотела бы узнать, есть ли народные рецепты. А то устала от адских болей. Жду, друзья, вашей помощи!

Адрес: Маленоких Алене, 623530, Свердловская обл., г. Богданович, ул. Партизанская, д. 22, кв. 24

Раны не заживают

Прошу откликнуться читателей, у которых были гангрена, лимфостаз, мокнущие и труднозаживающие раны. Моей тете 95 лет, никакие аптечные мази не помогают. У нее постоянные сильные боли. Хотелось бы верить, что такие заболевания лечатся народными средствами. Жду с нетерпением ваши рецепты. Помогите, пожалуйста!

Адрес: Рослякову Владимиру Петровичу, 603124, г. Нижний Новгород, ул. Айвазовского, д. 8, кв. 5

Хронический лимфостаз

У меня хронический лимфостаз, отечность ног, краснота, очень сильный зуд. Чем это можно вылечить? Выписанные лекарства не помогают. Подскажите, что делать! Мне 86 лет, ветеран войны, труженик тыла.

Адрес: Санниковой Нине Арсентьевне, 614014, г. Пермь, ул. Зенкова, д. 8, кв. 132

Верю, надеюсь

Может, найдутся добрые люди, победившие такой недуг, как у меня. Два года назад повредил позвоночник, упав с высоты четвертого этажа. Осложненный оскольчатый взрывной перелом позвонка (L1). Сделали операцию, ламинэктомию. Сейчас хожу с трудом, чувствую напряжение по задней поверхности бедер, походка пружинящая. Особенно мучает неконтролируемое мочеиспускание. Из-за этого не могу устроиться на работу. Многие врачи говорят, что все дело в спине, и, пока восстановятся нервы (если вообще восстановятся), можно потерять мочевой пузырь. Умоляю откликнуться, если кто знает, как избавиться от подгузников, адсорбирующего белья. Мне только 29 лет, недавно женился. Так хочется вернуться к полноценной жизни, к работе, иметь детей!

Копейкин Андрей Юрьевич, e-mail: 0123.katti@mail.ru

Диабет плюс аритмия

Мне 70 лет, болею уже давно. Беспокоят мерцательная аритмия и сахарный диабет 2-го типа. Поставили стимулятор, и пульс пока в норме, а учащенное сердцебиение замучило. Таблетки уже почти не помогают. Прошу помочь, если кто знает рецепты народной медицины или другие средства.

Адрес: Поляковой Вере Сергеевне, 399752, Липецкая обл., Елецкий р-н, д. Екатериновка, ул. Дорожная, д. 22

Как лечить миому и нервы?

Напишите мне, пожалуйста, о миоме. Также жду ваших советов, рецептов по вопросам лечения нервов, похудания и помощи человеку, который употребляет алкоголь.

Адрес: Галине Матвеевне, 92906, Украина, Луганская обл., с. Житливка, ул. Кооперативная, д. 33

Отчаяние, безысходность...

Я инвалид 3-й группы по общему заболеванию. Перестала слышать, хожу с аппаратом. Шум в ушах и днем и ночью. У меня атеросклероз сосудов, общий остеохондроз, межреберная невралгия. Чуть расстроюсь, начинаются сильные приступы, болят все суставы и ребра – не прикоснуться. Плюс хронический цистит, пиелонефрит, больная щитовидка. Стала сильно набирать вес. Да еще пьет сын, ему 42 года, четверо детей. Кодирование не помогло. Сам остановиться не может, но хочет. Страшное отчаяние, безысходность. Очень прошу, помогите рецептами! Напишите, что делать, чем лечиться.

Адрес: Шараповой Нине Денисовне, 650515, Кемеровская обл., Кемеровский р-н, с. Ягуново, ул. Школьная, д. 25, кв. 5

Помогите рецептами!

Подруге 69 лет, у нее гастрит, панкреатит, пиелонефрит, гепатит В, С, дисбактериоз кишечника. Пожалуйста, откликнитесь, помогите. Будем очень благодарны за советы, рецепты, желательно народные, которыми вы сами пользовались.

Адрес: Мордашовой Людмиле Львовне, 140105, Московская обл., г. Раменское, ул. Чугунова, д. 18/2, кв. 15. Тел.: 8-496-46-77926 (дом.), 8-929-642-249-83 (сот.)

Грыжа и гастрит

Дайте, пожалуйста, совет, как жить с паховой грыжей. Что надо есть, пить? Какую воду, соки? И как вообще вести себя, чтобы избавиться от грыжи? У меня еще не все в порядке с пищеварением – гастрит с повышенной кислотностью. Посоветуйте рецепты или литературу!

Адрес: Мирошниченко Михаилу, 93012, Украина, Луганская обл., г. Рубежное, ул. Ленина, д. 45, кв. 88

Мучаюсь больше года

Очень прошу, помогите избавиться от дерматита. Больше года хожу по врачам, но становится все хуже. От любых мазей и многих продуктов аллергические высыпания. Они были в основном на ногах, а теперь и на руках, и по всему телу. Сыпь чешется. Кожник гонит к хирургу, а тот – к кожнику, аллергологу. Но болезнь не проходит. Если кто знает народные средства, помогите!

Адрес: Гладченко Нине Николаевне, 344092, г. Ростов-на-Дону, пр. Космонавтов, д. 9, кв. 49

Не гнется колено

Мне 70 лет. Травмировала колено, и получилось сужение суставной щели. Колено при ходьбе не гнется, лечение не помогает. Может быть, кто-то из читателей посоветует действенное лечение. Храни всех Господь!

Адрес: Вяткиной Валентине Александровне, 165653, Архангельская обл., г. Коряжма, ул. Архангельская, д. 5а, кв. 62

Адрес для писем:

198095, Санкт-Петербург, а/я 28,
«Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии:
(812) 786-27-50 в будние дни **с 10:00 до 19:00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313);
8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №20(338)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198095, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198095, а/я 28, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: reklama@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Отпечатано в типографии SEVEROTISK s.r.o., Чешская республика, 400 11 Усти над Лабем, ул. Мезни, 3312/7.
Подписано к печати 16.09.2015.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Выход в свет 5 октября.
Общий тираж 680 000 экз.
Тираж в типографии SEVEROTISK 300 000 экз. Цена свободная